

Színház- és Filmművészeti Egyetem, Doktori Iskola

A SZÍNÉSZ TESTE

- A SZÍNÉSZKÉPZÉS FIZIKAI MÓDSZEREI

Doktori értekezés

Cortés Sebastián

2018

TÉMAVEZETŐ:

Hegedűs D. Géza

Egyetemi docens, DLA/2001., habil/2011

Színházművészeti Intézet

Rektorhelyettes

K. G. V.-nak

Tartalom

ELŐSZÓ	7
1. TANÍTHATÓ-E A SZÍNJÁTSZÁS?	7
2. TEST ÉS ELME VAGY TEST-ELME	9
3. DICHOTÓMIKUS SZÍNÉSZKÉPZÉS ÉS A FIZIKAI MÓDSZEREK	11
I. RÉSZ: ELMÉLET	
BEVEZETÉS	14
1. A GONDOLKODÓ TEST	16
1.1. KÖLCSÖNHATÁSBAN A TEST ÉS A VILÁG	18
1.2. A TUDATI MŰKÖDÉS SZINTJEI	19
1.3. AZ EMBERI TEST, A VILÁG MEGISMERÉSÉNEK FORRÁSA	23
1.4. ÉRZELMEINK, MINT A TESTI VALÓSÁGUNK ÉRZÉKELÉSE	26
1.5. GYAKORLAT ÉS ELMÉLET TALÁLKOZÁSA	30
2. A SZÍNÉSZ „OLVASHATÓ” TESTE	36
2.1. A GERINC ÉS A LÁB ANATÓMIÁJA	37
2.1.1. A mozgás központi szervezőeleme: a gerincoszlop	37
2.1.2. Helyváltoztatásra tervezve: a lábak szerkezete és működése	43
2.2. A PEDAGÓGUS FELELŐSSÉGE	47
2.3. KÍSÉRLET A „SZÉP” MOZGÁS MEGHATÁROZÁSÁRA	48
2.3.1. Mozgásrendszerek összehasonlító elemzése	49
2.3.2. A mozgás-érzékelés biológiája	54
2.3.3. A mozgás érzékelésének evolúciós jelentősége	59
2.4. ÖSSZEFOGLALÁSKÉNT	60
II. RÉSZ: GYAKORLAT	
BEVEZETÉS	62
Találkozásom a dolgozatban bemutatott módszerekkel	63
A fizikai módszerek közös nevezője: a belső kép (<i>image, imagery, imagework</i>)	67

1. KELET ÉS NYUGAT, KÖZÉPKORI ÉS MODERN SZÍNHÁZ METSZÉSPONTJÁN: A SZÍNÉSZKÉPZÉS SZUZUKI-MÓDSZERE	70
1.1. SZUZUKI TADASI ÉS A MÓDSZER KIALAKULÁSA	70
1.2. A MÓDSZER FELÉPÍTÉSE.....	74
1.3. GYAKORLATOK.....	75
1.3.1. A belső kép (<i>image</i>)	76
1.3.2. Testtartás	78
1.3.3. Stomp (hembai).....	80
1.3.4. Sakuhacsi.....	81
1.3.5. Lassú ten tekka ten	82
1.3.6. Pozíciók (<i>positions</i>).....	83
1.3.7. Szobrok.....	85
1.3.8. Tíz járásmód.....	86
1.4. GONDOLATOK A MÓDSZERRŐL ÉS A XXI. SZÁZAD SZÍNHÁZÁRÓL.....	88
2. GROTOWSKI NYOMÁN: A SZÍVAKROBATIKA	91
2.1. A MÓDSZER KIALAKULÁSA.....	91
2.2. A MÓDSZER SZAKKIFEJEZÉSEINEK FORDÍTÁSÁRÓL	95
2.3. A MÓDSZER FOGALOMTÁRA.....	96
2.3.1. A <i>via negativa</i>	96
2.3.2. Képmunka (<i>imagery</i>).....	98
2.3.3. A „hordozó”	99
2.4. A MÓDSZER MOZDULATI RENDSZERE	102
2.4.1. Corporels	102
2.4.2. A „macska”	104
2.4.3. Plastiques.....	106
2.4.4. Plastique-folyam.....	107
2.5. A MÓDSZER ÁTÜLTETÉSE A SZÍNPADI MUNKÁBA	111

2.5.1.	<i>Plastique</i> -folyam a próbán	111
2.5.2.	A vortex.....	115
2.6.	ZÁRÓ GONDOLATOK	117
2.7.	A SZÍVAKROBATIKA SZAKKIFEJEZÉSEINEK JEGYZÉKE.....	118
3.	EGY MÓDSZER SZÜLETÉSE: A MOTIVÁLT MOZGÁS-IMPROVIZÁCIÓ	120
3.1.	AZ IMPROVIZÁCIÓ FELFEDEZÉSE	120
3.2.	A MÓDSZER FELÉPÍTÉSE.....	122
3.2.1.	A belső kép: viszonyok	123
3.3.	TECHNIKAI ELŐKÉSZÍTŐ SZAKASZ: TESTTUDAT, IZOMTÓNUS	125
	A színészi jelenlét fizikai előfeltétele: az izomtónus	125
	GYAKORLATOK.....	127
3.4.	A MOTIVÁLT MOZGÁS-IMPROVIZÁCIÓT ELŐKÉSZÍTŐ SZAKASZ	131
3.5.	VISZONY-GYAKORLATOK.....	132
3.6.	SZÖVEGES IMPROVIZÁCIÓ	134
3.6.1.	ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK A SZÖVEG-HASZNÁLAT BEVEZETÉSÉRE.....	135
3.6.2.	IMPROVIZÁCIÓ SZÖVEGGEL	136
3.6.3.	KOREOGRÁFIA SZÖVEGRE	137
3.7.	MÉG EGYSZER A PEDAGÓGUS FELELŐSSÉGÉRŐL	138
3.8.	VISZONYGYAKORLATOK: TAPASZTALATOK, ÉLMÉNYEK ÉS A MÓDSZER TOVÁBBI ÚTJA.....	140
UTÓSZÓ	143
1.	KÉPZÉS VAGY <i>TRAINING</i> ?.....	143
2.	AZ EGYETEM, MINT MÓDSZERTANI KÍSÉRLETI MŰHELY	146
3.	ÖSSZEGZÉS.....	148
KÖSZENETNYILVÁNÍTÁS	151
FÜGGELÉK	152
I.	KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK.....	152

1. Térfelosztó járás-változatok	152
2. Csoportos gyakorlat: a lény	154
3. Tükörgyakorlat-variációk	155
4. Lecoq elem- és anyaggyakorlatai	156
5. Tigrisjáras (Gemza Péter, SZEM, 2013)	156
II. ARCKÉPCSARNOK.....	157
BIBLIOGRÁFIA	164
Színház- és színjátszáselmélet, gyakorlat	164
Cikkek, tanulmányok, dolgozatok	170
Filmográfia	171
Egyéb felhasznált irodalom	171
SZAKMAI ÉLETRAJZ	174

ELŐSZÓ

„Rendezze és írja le a színjátszás technikájára vonatkozó gondolatait” – mondta nekem Sztanyiszlavszkij. – „Ez kötelessége magának és mindenkinek, aki szereti a színházat, és elkötelezettséget érez jövője iránt”.

/Mihail Csehov¹

1. TANÍTHATÓ-E A SZÍNJÁTSZÁS?

Carole Zucker, az *In the Company of Actors: Reflections on the Craft of Acting* című könyvében a brit színésznőt, Jane Lapotaire-t idézi, aki szerint:

„Nem, a színészet nem tanítható. Vagy tudja valaki, vagy nem, ilyen egyszerű. Megtaníthatjuk, hogyan beszéljen szebben, hogyan lélegezzen helyesen, hogyan elemezzen egy szöveget, de az a szikra, amely a szavakból élő, hihető emberi lényt teremt... ez egy rejtélyes és mesebeli, nem analizálható folyamat. Ez teszi olyan varázslatossá.”²

Abban mindenképpen egyet kell értenünk vele, hogy a színész – és itt, Popper Péter tipológiájával élve, szakmájának mesterére, a varázslóra gondolok³ – olyan, nehezen megfogható tudás birtokában van, amely különlegessé teszi.

A színész nem pusztán a szerző vagy a rendező szöcsöve, más alkotók gondolatait megtestesítő „gép”, olvasható jel a színpadon, hanem önálló alkotóművész, aki csodát művel: elfeledteti a nézőkkel, hogy mindaz, amit látnak, konstrukció, gondos és aprólékos munka végeredménye, és elhiteti, hogy a színpadon minden cselekvés éppúgy élet-halál kérdése, mintha magát az életet látnánk a szemünk előtt kibontakozni. Ez a kivételes minőség évszázadokon át biztosította a színház népszerűségét, és nézőterek ezreit töltötte meg, és tölti meg világszerte ma is.

Természetes, hogy ez a minőség, amit a *színészi jelenlét* homályos kifejezésével szoktunk illetni, nem csak a nézők és a színházi alkotók, de filozófusok és tudósok hosszú sorát izgatta.

¹ Csehov, Mihail: *A színészhez – A színjátszás technikájáról*. Budapest, Polgár Kiadó, 1997, 164.

² Zucker, Carole: *In the Company of Actors: Reflections on the Craft of Acting*. London – New York, Routledge, 2001, 79. Az angol szakirodalmi idézetek, amelyek még magyar nyelven nem kerültek publikálásra, ahol nem jelölöm másként, az én fordításomban olvashatóak.

³ Popper Péter: *Színés pokol*. Budapest, Saxum Kiadó, 2000, 15. Ez nem tévesztendő össze Grotowski „varázsló színész” („szent színész”) fogalmával! (Adorján Viktor: *A Laboratórium – Az opolei-wroclawi színházi Laboratórium tevékenysége és utóélete 1959-től napjainkig*. Budapest, Magyar Műhely Kiadó – Ráció Kiadó, 2015, 124.)

Sokan, sokféleképp próbálták megfejteni a titkot, különösen, amikor ennek a tudásnak a továbbadása, a színészképzés kérdése került terítékre. Az, hogy ez a dolgozat megszületett, választ ad a címben feltett kérdésre: igen, meggyőződésem szerint a színjátszás (és itt nem csak annak Lapotaire által felsorolt technikai követelményeire, hanem a színészi jelenlétre is gondolok) tanítható.

A nyugati világban a szisztematikus színészképzés kezdetét Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij,⁴ a realista-pszichológiai színjátszás atyjához kötjük, aki a huszadik század elején elsőként tett kísérletet arra, hogy módszeresen feltérképezze és rendszerezze a színjátszás technikáját és oktatását. Sztanyiszlavszkij élete végéig következetesen kutatta ennek a minőségnek a mibenlétét, és a tudatos megteremtéséhez vezető lehetséges utakat.

Követői közül többen is új, az övétől eltérő utakat kerestek, és ez a folyamat a mai napig tart. Technikák és módszerek hosszú sora született, egyesek a mestereikkel együtt eltűntek, másokat pedig a tanítványok viszik tovább, jó esetben tehetségesen formálva, átalakítva, az éppen aktuális színházi irányzatokhoz igazítva azokat.

Ezen módszerek egyik része abból a forrásból táplálkozik, amely kivétel nélkül minden színész rendelkezésére áll – a színész testéből és mozgásából. Ezekben a módszerekben, *a színészképzés fizikai módszereiben*, a mozgás kiindulópont és szemléltetőeszköz a színész számára, ihletforrás, amely ajtót nyit a színészi alkotás titkokkal teli világába.

A következőkben ezeknek a módszereknek az alapelveit és működési mechanizmusait fogjuk vizsgálni, közülük is kiemelten három, jellegében különböző, céljaiban és gondolkodásmódjában nagyon hasonló módszernek, a japán *Szuzuki-módszernek*, a Jerzy Grotowski lengyel rendező munkásságán alapuló, az amerikai Stephen Wangh által tökéletesre csiszolt *Szívakrobatikának*, és saját, a kutatás alatt is folyamatosan formálódó módszeremnek, *a motivált mozgás-improvizációnak*.

A bemutatásra kerülő módszerek számát a dolgozat és a kutatás keretei, kiválasztásukat a kutatás természetes folyamata és lehetőségei határozták meg; döntésemmel nem szándékozom sem minősíteni, sem rangsorolni a fizikai módszereket. Ez a – Magyarországon egyelőre kevésbé ismert, ám annál gazdagabb – terület még egy sor igazán figyelemreméltó módszert

⁴ A dolgozatban szereplő, legfontosabb színházi alkotókról és pedagógusokról ld. a Függelék Arcképcsarnok c. fejezetét

foglal magába; egyebek között Anne Bogart⁵ *Viewpoints*-technikáját, Susanna Bloch⁶ *Alba Emoting* nevű módszerét, vagy a francia és a brit színjátszás egyik alapját jelentő *Lecoq-módszert*.⁷ Magyar nyelven a dolgozat megírásának időpontjáig mindösszesen két fizikai módszer leírása került kiadásra, a világszerte rendkívüli népszerűségnek örvendő *Csehov-technikáé*, a módszer megalkotójának, Mihail Csehovnak⁸ *A színészhez* c. könyvében, és a *Test-hang-képzés*, David Zinder⁹ *Képmunka* nevű módszerének kiváló kézikönyve.¹⁰ Bízom abban, hogy a közeljövőben a színjátszás elméletével, technikájával és oktatásával foglalkozó, bőséges szakirodalom egyre több darabja lesz hozzáférhető a szakmai közönség számára.

Dolgozatomat két szakaszra bontottam. Az első rész az „Elmélet” címet viseli; ebben a színészképzés fizikai módszereinek – röviden fizikai módszereknek – a jobb megértése érdekében elmélyülünk a módszerek pedagógiai sikere mögött meghúzódó pszichológiai jelenségekben és a színész mozgásának biológiai hátterében is. A második rész, a „Gyakorlat”, a fent említett három módszer részletes, összehasonlító bemutatását tartalmazza, kiemelve a három módszer találkozási pontjait és különbségeit.

2. TEST ÉS ELME VAGY TEST-ELME

René Descartes francia filozófus, matematikus, természettudós egyik fő műve, az *Értekezés a módszerről* 1637-ben látott napvilágot.¹¹ Ennek negyedik részében található az a mondat, amely közel négy évszázadon át alapvetően meghatározta a nyugati világban az emberi testhez való viszonyunkat: „*je pense, donc je suis*” – ismertebb formájában: „*cogito ergo sum.*” Gondolkodom, tehát vagyok. Descartes volt az első modern filozófus, aki az elmét a tudattal, illetve az öntudattal azonosította;¹² ami a mi szempontunkból igazán érdekessé teszi Descartes

⁵ Anne Bogart amerikai rendező, a Szuzuki Tadasival együtt létrehozott Saratoga International Theater Institute egyik alapítója és művészeti vezetője, a Columbia Egyetem professzora. Legismertebb könyve a Tina Landauval együtt kiadott *The Viewpoints Book* (New York, Theatre Communications Group, 2005).

⁶ Dr. Susana Bloch pszichológus, kutató, az Alba Emoting nevű módszer kidolgozója.

⁷ Jaques Lecoq (1921-1999) francia színész, színészpédagógus, a párizsi L'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq alapítója.

⁸ Mihail Csehov (1891-1955) orosz származású színész, rendező, színészpédagógus. Sztanyiszlavszkij tanítványa és munkatársa, később Németországban, majd Angliában alapított stúdiót. A második világháború kitörésekor Amerikába emigrált, ahol az ország egyik legjelentősebb színészpédagógusává vált; nevesebb tanítványai között megtaláljuk Marilyn Monroe-t, Anthony Quinnt és Clint Eastwoodot.

⁹ David Zinder izraeli színész, rendező, pedagógus. A Tel Aviv Egyetem professzora. Rendezőként Izrael mellett Európa különböző országainak színházaiban, így a Kolozsvári Magyar Nemzeti Színházban is dolgozott (2003, 2004, 2008).

¹⁰ Zinder, David: *Test-hang-képzés*. Kolozsvár, Koinónia, 2009.

¹¹ Szlávik Tamás (főszerk.): *Mindenki Lexikona*. Budapest, Magyar Nagylexikon Kiadó, 2007, 202.

¹² Kemp, Rick: *Embodied Acting*. London – New York, Routledge, 2012, 2.

álláspontját, az a lélek/elme és a materiális test radikális szétválasztása. Descartes a különbségtételt így fogalmazta meg:

„Szubsztancia vagyok, melynek egész lényege vagy mivolta abban áll, hogy gondolkodik, s melynek léte nem függ se valamely helytől a térben, se valamely anyagi dologtól, elannyira, hogy az az én, azaz a lélek, mely által az vagyok, ami vagyok, egészen más valami, mint a test, sőt hogy könnyebben is megismerhető nálánál, s még akkor is egészen az volna, ami, ha ez a test nem léteznék is.”¹³

Ez a filozófiai megközelítés a test és a lélek kettősségéhez ma is mélyen áthatja a gondolkodásunkat. A filozófus Mark Johnson¹⁴ szerint, „Az elme/test-dualizmus annyira mélyen beágyazódik filozófiai és vallási hagyományainkba, közös fogalmi rendszereinkbe és a nyelvünkbe, hogy úgy tűnhet, mintha az emberi természet megkerülhetetlen ténye volna.”¹⁵

Mark Johnson megállapítása azzal a kiegészítéssel állja meg maradéktalanul a helyét, hogy „a nyugati gondolkodásban”. Az átfogóan csak keletinek nevezhető filozófiai rendszerekben, mint amilyen a buddhizmus, a sintoizmus és a hinduizmus, amelyek szoros kölcsönhatásban fejlődtek az évszázadok során,¹⁶ ennek a dichotómikus gondolkodásnak az ellentétével találkozunk: a test és az elme egymástól elválaszthatatlan, organikus egységet képez – ezt nevezük holisztikus gondolkodásnak.

A holisztikus felfogás nem állt mindig távol az európai világtól, Hippokratész és Arisztotelész is ebben a szellemiségben fogalmazták meg a testtel és a lélekkel kapcsolatos gondolataikat,¹⁷ és a görög oktatás is erre épült.¹⁸ Descartes színrelépésével azonban a holisztikus világtól érdemben feledésbe merült, és csak a közelmúlt kognitív tudományos kutatásai élesztették újra; ezekkel a dolgozat elméleti részében fogunk megismerkedni.

¹³ Descartes, René: *Értekezés a módszerről*. Magyar Elektronikus Könyvtár (MEK), fordítás: Zemplén Jolán. <http://mek.niif.hu/01300/01321/01321.htm> Utolsó letöltés időpontja: 2016. október 07.

¹⁴ Mark L. Johnson filozófus, az Oregon Egyetem professzora. Elsősorban a megtestesített (embodied) filozófia, a kognitív tudomány és a kognitív nyelvészet területéhez kapcsolódó kutatásai és publikációi ismertek.

¹⁵ Kemp i.m. 15.

¹⁶ Vekerdy Tamás *A színészi hatás eszközei – Zeami mester művei szerint*. Budapest, Ursa Minor Könyvek, 1999, 26.; Szlávik i.m. 364.

¹⁷ Damasio, Antonio R.: *Descartes tévedése – Érzelem, értelem és az emberi agy*. Budapest, Aduprint, 1996, 243.

¹⁸ Vekerdy i.m. 266.

3. DICHOTÓMIKUS SZÍNÉSZKÉPZÉS ÉS A FIZIKAI MÓDSZEREK

A karteziánus dichotómia világosan tetten érhető az akadémikus színészképzésben, ahol megkülönböztetünk *színészmesterséget* és a készségtárgyak közé sorolt *mozgásórákat*. A színészhallgatók mozgásával kapcsolatos elképzeléseink javarészt a specifikus technikai felkészültséget igénylő feladatokra, táncrea, akrobatikára korlátozódnak, és a testtudat fejlesztésének jelentőségét is ebben látjuk. Természetesen, ezek is elválaszthatatlanul hozzátartoznak a színésznövendék szakmai fejlődéséhez, hiszen ezeknek a feladatoknak a magas szakmai szinten történő megoldása is a színész mindennapi munkájának részét képezi. Annak ellenére, hogy a színészképzés gyakorlatában, nekünk, színészpédagógusoknak, visszatérő élményünk a különböző területek összefonódása, meglátásom szerint jelenleg elenyésző számú kísérlet történik a mozgás és a színészmesterség összekapcsolására.

A színészképzés fizikai módszerei éppen ezt a hiátust hivatottak betölteni. Kiindulási pontjuk épp a test és a lélek szerves, holisztikus egységének gyakorlatba ültetése. Módszertani értelemben a mozgás felől közelítik meg a színészmesterség *nem szükségszerűen mozgásos* aspektusait, és ezzel egyedülálló módon adnak teret olyan megtapasztalásoknak, amelyek organikus módon vezetnek rá a hallgatókat a színjátszás nehezen verbalizálható, minőségbeli elemeire.

A képzés rendszerében a fizikai módszerek, ideális esetben, nem a hagyományos, pszichológiai alapú színészmesterség-órák alternatívájaként jelennek meg, hanem azok kiegészítéseként; olyan színészi készségeket céloznak meg, amelyeket a homályos „tehetség” fogalma alá szoktunk rendelni, és amelyek a hallgatók intuitív képességeitől és beállítottságától függően, sokszor hosszú idő alatt, közvetetten, egyébként elkerülhető frusztrációk és küzdelmek árán alakulnak ki.

Éppen azok a nehezen megfogható, de a színészi munkától elválaszthatatlan színészi készségek állnak tehát a fizikai módszerek fókuszpontjában, amelyek miatt gyakorló színházi szakemberek és színészpédagógusok,¹⁹ mint a fent idézett Jane Lapotaire is, egyaránt újra és újra megkérdőjelezi a színjátszás – a jelenlét – taníthatóságát.

¹⁹ Ld. még: Máté Gábor: *Első lépések*. Budapest, Balassi Kiadó – Színház- és Filmművészeti Egyetem, 2014, 121.

A fizikai módszerek hatékonysága, amelynek növekvő népszerűségüket is köszönhetik, egyértelműen alátámasztja, hogy a színjátszás, annak minden varázsával és csodájával együtt, igenis *tanítható*.

Reményeim szerint jelen dolgozat nem csak betekintést nyújt a fizikai módszerek izgalmas világába, hanem kellő bizonyítékkal szolgál azok működőképességére és helyére az akadémikus színészképzés metodikai kánonjában.

I. RÉSZ
ELMÉLET

BEVEZETÉS

„Kérdezni kell megtanulni. Kétkedni. Hipotéziseket gyártani és mérlegelni. Belátni, rájönni, felfogni. Jó, nyitott axiómákat és definíciókat kell gyártani, használni, és rögtön tudni, hogy ezek is csak részlegesek. Eszközök, játékszabályok, melyek egy idő után elkopnak.”

/Angelus Iván²⁰

Sztanyiszlavszkij, miközben fáradhatatlanul dolgozott a színjátszás technikájának és pedagógiájának kutatásában, egész életében élénken érdeklődött kora legújabb pszichológiai elméletei és eredményei iránt. Munkásságának első szakasza, az érzelmi emlékezetre épülő, úgynevezett *pszichotechnika*,²¹ amely a mai napig meghatározza a Sztanyiszlavszkij-módszerről alkotott elképzeléseinket, Théodule Ribot francia pszichológus írásai (ezek közül is elsősorban az 1900-ban oroszra is fordított, 1896-ban megjelent *La Psychologie des Sentiments*)²² nyomán született. Későbbi módszerei, a fizikai cselekvések módszere és az aktív analízis már az objektív pszichológia és a behaviorizmus hatásait mutatja.²³ Tudományos érdeklődését egyes követői is átvették, mégis, a művészeti alkotó tevékenység mögött meghúzódó biológiai jelenségek alaposabb tanulmányozása még most is érzékeny terület. Bár a tudomány és a művészet találkozásától való idegenkedés egyik oka talán a művészeti alkotófolyamat csodájának leleplezése, a mágia halála, felmerül a kérdés: az alkotás pszichés hátterének feltérképezése valóban a művészet „varázstalanításával”²⁴ járna? Bízom benne, hogy a most következő fejezet egyértelműen bizonyítja, hogy a félelem több, mint alaptalan.

Meggyőződésem ugyanis, hogy a pszichológia és a neurobiológia vonatkozó kutatási eredményei az alkotó művészeti tevékenység jobb megértését szolgálják. Személyes élményem, hogy a fejezet megírásához végzett tanulmányok nem csak új támpontokat jelentettek számomra a színpadi alkotói munkában, hanem sokszor inspirációt is. A művészet hatásmechanizmusainak megértése pedig, véleményem szerint, elengedhetetlen a művészet szisztematikus oktatásához.

²⁰ Angelus Iván: *Táncoskönyv*. Magánkiadás, Budapest, Új Előadóművészeti Alapítvány, 2012, 106.

²¹ Gordon, Robert: *The Purpose of Playing – Modern Acting Theories in Perspective*. Michigan, The University of Michigan Press, 2006, 47.

²² Blair, Rhonda: *The Actor, Image, and Action – Acting and Cognitive Neuroscience*. London – New York, Routledge, 2008. 30.

²³ Blair i.m. 32.

²⁴ Blair i.m.xi.

Az első rész első fejezetében, *A gondolkodó test*-ben ezért áttekintjük a modern pszichológia és a neurobiológia – újkeletű gyűjtőfogalommal élve, a kognitív tudomány – azon eredményeit, amelyek közvetetten vagy közvetlenül a színészi alkotótevékenységhez kapcsolódnak, különös tekintettel a test és szellem összefüggő működésére vonatkozó kutatásokra.

A kognitív tudomány holisztikus megközelítésének megjelenése forradalmi fordulatot jelentett az emberi elme működését leíró, korábbi modellekhez képest, és olyan szemléletet hozott a tudományba, amely nagyon közel áll személyes tapasztalataimhoz, a színészképzés fizikai módszereinek gondolkodásmódjához, és ezzel jelentősen hozzájárul a második, gyakorlati részben bemutatott módszerek működésének megértéséhez.

Úgy gondolom, hogy a második rész három, mozgás alapú módszerének, a Szuzuki-módszerének, a Szivakrobatikának és a motivált mozgásimprovizációnak az összehasonlító elemzése csak abban az esetben lehetséges, ha rendelkezésünkre áll egy olyan egységes modell, amely az emberi mozgást általános érvénnyel írja le. Ennek a modellnek a megalkotásához a test tudományát, a fiziológiát hívjuk segítségül. Egy ilyen, univerzális modell létezését azonban csak akkor fogadhatjuk el, ha ezt kellően alátámasztja az empirikus tapasztalatokon túl mutató, tudományos bizonyítás.

Az elméleti rész második fejezete, *A színész „olvasható” teste*, amely át is vezet a fizikai módszerek gyakorlati leírásához, nem csak ennek a modellnek a megalkotására tesz kísérletet, hanem a modellt igazoló tudományos elméletek felsorakoztatására. A fejezetben, amely a dolgozat általános, holisztikus szemléletét időlegesen félretéve szinte kizárólagosan az emberi testtel foglalkozik, helyet kap a színész testi épségének megőrzésének és a testekkel és mozgással foglalkozó pedagógus felelősségének kérdése is.

Ez ugyanis, meggyőződésem szerint, éppolyan szervesen hozzátartozik a dolgozathoz, mint a fizikai módszerek elméleti hátterének és metodológiájának leírása és elemzése.

1. A GONDOLKODÓ TEST

Bármilyen paradoxnak is tűnik ez a megközelítés, kevesebb izgalmasabb, lenyűgözőbb természeti jelenséget ismerek, mint amilyen a játzó színész. Ennek szellemében a következőkben olyan pszichológiai, kognitív és neurológiai kutatásokat és elméleteket szeretnék sorra venni, amelyek a színész munkájának legalapvetőbb építőkövei, azaz a tudat, a képzelet, a memória és az érzelmek működését vizsgálják. Ezek az elméletek forradalmasították a színházzal és színjátszással kapcsolatos gondolkodásomat, egyúttal pedig magyarázatul szolgáltak sok olyan jelenségre, amelyekkel saját koreográfusi-pedagógiai munkám során találkoztam.

A tudományos leírás természeténél fogva az egyszerűsítésre, az általánosan érvényes szabályszerűségek felfedésére irányul, akkor is, ha tárgya olyan tág és komplex területet fog be, mint az emberi gondolkodás és az érzelmek világa. Ez az uniformizáló jelleg nehezen egyeztethető össze az alkotó művész egyediségének, sokszínűségének, az alkotás szabadságának eszmeiségével. A következő, a színész testével fejezetben látni fogjuk, hogy a test funkcionális leírásával ugyan meghatározhatjuk azokat a legegyszerűbb mozdulatirányokat, amelyek a legkülönbébb mozgásrendszerek közös nevezőjét képezik, de ezzel nem szűkítjük a vizsgált mozgásrendszerek mozdulatkészletét. A tánc végtelen variabilitásának nem mond ellen a fizioiógias mozgás követelményének megállapítása.

Éppen így, a következő leírással nem célom a kognitív és emocionális funkciók szűk keretek közé szorítása. Olyan tudományos igényű térképet szeretnék megrajzolni, amely hivatkozási alapként működhet a színészképzés pedagógiai munkafolyamatában, és alátámasztja a dolgozatban bemutatott módszerek létjogosultságát. Annál is inkább, mivel – párhuzamosan a színészképzésben megfigyelhető tendenciával, amelynek köszönhetően ezek a módszerek a figyelem fókuszpontjába kerültek – az elmúlt tizenöt-húsz évben paradigmaváltás következett be a pszichológiában is. Ahogy Georg Goldenberg²⁵ neuropszichológus írja,

„A kognitív tudomány érdeklődése ma egyre inkább az emberi érzékelés, gondolkodás és cselekvés megtestesülése (*embodiment*) felé fordul. Az absztrakt információfeldolgozó modellek többé nem tűnnek megfelelőnek az emberi elme leírására. A materiális emberi test és környezete közötti interakciók váltak érdekessé, és a mód, ahogy ezek az elmét alakítják. Ennek

²⁵ Prof. Dr. Georg Goldenberg a Munich Center for Neurosciences vezető munkatársa, neurobiológus

a megközelítésnek a képviselői abban reménykednek, hogy ez végső soron felszámolja majd a testetlen (immateriális) elme és az ember materiális létezése közötti, karteziánus különbségtételt.”²⁶

Érdekes tudomány- és kultúrtörténeti kérdés, hogy sok egyéb más terület mellett, a dolgozat témája, azaz a színjátszás pedagógiája és elmélete, ill. a kognitív tudomány, miért egy időben fordul a test, mint kiindulási pont felé. Jelen dolgozat nem vállalkozhat arra, hogy magyarázatot találjon erre az aligha véletlen egybeesésre. De, mint látni fogjuk, a két területről érkező kutatók és gyakorlati emberek kölcsönösen építkezhetnek a kutatások eredményeire. Ez az egyik legfontosabb oka annak, hogy fontosnak tartottam ezeknek a kutatásoknak a bemutatását.

Annak ellenére is, hogy egy interdiszciplináris kutatás számtalan olyan veszélyt és lehetséges buktatót rejt magában, amely a különböző karakterű területek szerteágazó kutatási igényeiből, a sokszor nehezen összeegyeztethető szakzsargonokból, és a kutatási terület határainak bizonytalanságából fakad. Már önmagában a „kognitív tudomány”, amelyet most a színjátszás elméletével vetünk össze, sem egy könnyen definiálható tudományág. Mint Nicola Shaughnessy²⁷ írja az *Affective Performance and Cognitive Neuroscience – Body, Brain and Being* c. könyvének bevezetőjében:

„A kognitív tudomány maga is egy inter- és multidiszciplináris terület, amelyet belső feszültségek és nézeteltérések feszítenek szét. Különböző tudományos megközelítéseket ölel fel; sokuk összeegyeztethetősége nem is annyira kézenfekvő. Annyira távolálló területek kutatóit foglalja magába, mint a filozófia, a pszichológia, a nyelvészet, a mesterséges intelligencia, az antropológia, az idegtudomány.”²⁸

Ebből egyenesen következik az első nehézség: a közös terminológia hiánya. Shaun Gallagher, a Central Florida Egyetem filozófia tanszékének professzora szerint:

„Ki kell alakítanunk azt a közös szókincset, amely képes lesz egyesíteni az idegtudománynak az agyi mechanizmusokra, a pszichológiának a viselkedési kifejezésre vonatkozó kutatásait,

²⁶ Goldenberg, Georg: *How the Mind Moves the Body: Lessons from Apraxia*. In: Morsella, Ezequiel-Bargh, John A-Gollwitzer, Peter M. (szerk): *Oxford Handbook of Human Action*. New York, Oxford University Press, 2008. Id. Shaughnessy, Nicola (szerk): *Affective Performance and Cognitive Science – Body, Brain and Being*. London-New Delhi-New York-Sydney, Bloomsbury, 2013, 4.

²⁷ Prof. Nicola Shaughnessy a University of Kent (UK) előadóművészet oktatója, a Kent's Research Centre for Cognition, Kinesthetics and Performance alapítója és igazgatója (201-2014)

²⁸ Shaughnessy i.m. 28-29.

[...] valamint a megtestesített (*embodied*) tapasztalásról folyó vitákat az elme fenomenológiájában és filozófiájában.”²⁹

További nehézség, elsősorban a jelen kutatásban is használt narratív kutatási módszerek esetén,³⁰ hogy a kutatók a leírásban elsősorban saját eredményeikre és az ezekből fakadó elméletekre fókuszálnak, így nagyon nehéz ezeket a többi kutatás kontextusába, még inkább a színjátszás-elmélet diskurzusába helyezni. A következőkben leírt kutatásokra ez fokozottan érvényes, hiszen meglehetősen friss, sok vitát kiváltó munkákról van szó.³¹

Ezen nehézségek figyelembevételével, az elméletek helyességét megkérdőjelező fenntartásoknak is teret engedve, azokat a kutatásokat fogom bemutatni, amelyeknek relevanciáját szakirodalmi előfordulásuk gyakorisága látszott alátámasztani, és amelyek összhangban vannak a saját, a színészképzés fizikai módszereinek kutatása közben szerzett, empirikus tapasztalataimmal és elméleti-módszertani tanulmányaimmal is.

1.1. KÖLCSÖNHATÁSBAN A TEST ÉS A VILÁG

Ahhoz, hogy megértsük a test és a lélek összefonódását, érdemes kitekinteni az ember legalapvetőbb működésének szabályszerűségeire, azoknak okaira és kialakulására.

Evolúciós szempontból az élőlények, így az ember elsődleges célja a fajfenntartás; a szaporodás elengedhetetlen előfeltétele pedig az egyedek életben maradása. Az élőlények, köztük az ember szervezetét ennek megfelelően egy olyan komplex rendszernek is tekinthetjük, amely a környezeti hatásokra való adekvát fizikai, kémiai reakciókkal, magasabb szerveződési szinten pedig viselkedési mintákkal biztosítja az egyed biológiai integritását, egyszerűbb kifejezéssel *testi-szellemi épségét*.

Meglátásom szerint a fejezetben taglalt elméletek megértéséhez nem szükséges részletesen foglalkoznom a motorikus-, nyelvi- és egyéb feladatok ellátásért felelős agyi területek anatómiájával. Az előbb leírt, sok, egymással összefüggő részfolyamatból álló folyamat esetén azonban egy példa erejéig kivételt teszek: vegyük szemügyre az agy egy olyan területét, amely a szervezet normális fiziológiai egyensúlyi állapotáért, azaz a *homeosztázis*ért felel. A homeosztázis legfontosabb tényezőit, a megfelelő testhőmérsékletet (amely a sejtek

²⁹ Gallagher, Shaun: *How the Body Shapes the Mind*. New York, Oxford University Press, 2005. / Gloucestershire, Clarendon Press, 2006. Id. Shaughnessy i.m. 18.

³⁰ Atkinson & Hilgard – Smith, Edward E.- Nolen-Hoeksema, Susan - Fredrickson, Barbara L. - Loftus, Geoffre R.: *Pszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó, 2005, 47.

³¹ Shaughnessy i.m. 30.

anyagcseréjét és a sejtet alkotó fehérjék épségét biztosítja), a szívritmust és a vérnyomást (amelyek a véráramlás útján a sejtek oxigénellátásáért, a széndioxid eltávolításáért felelősek) a hipotalamusz szabályozza.³²

Az egyensúlyi állapothoz szükséges értékek megtartásához szükséges szabályozás több szinten is működik: a testhőmérséklet emelkedését tudatosan nem irányítható reakció, a fokozott verejtéktermelésnek köszönhető párolgás ellensúlyozza; a test folyadéktartalmának csökkenése ugyanakkor tevőleges megoldást, tudatos cselekvést igényel. Ezért a folyadékszükséglet pszichés ingerként, szomjúságként jelentkezik.³³ Az ilyen, homeosztatikusan eredetű készletet alapvető motívumoknak hívjuk.³⁴ Az ezekhez kapcsolódó viselkedéseket, vagyis az evést, az ivást, és a szexuális viselkedést is a hipotalamusz szabályozza. Alapvető szerepe van az érzelmek átélésében és a stresszkeltő helyzetekre adott válaszokban; az alatta elhelyezkedő agyalapi mirigyen keresztül pedig a belső elválasztású mirigyek működését befolyásolja, ami azt jelenti, hogy a teljes hormonháztartásunk is a hipotalamusz irányítása alá tartozik.³⁵

Ahogy a fenti leírásból is kiviláglik, a szervezetet szabályozó rendszerek, a test optimális biológiai működése érdekében, egyaránt reagálnak a külvilágból érkező fizikai és kémiai behatásokra, és a szervezet belső állapotára is. Ezt a két különálló, de egymástól nem független közeget külső és belső környezetnek nevezzük. Ahhoz, hogy a továbbiakban világosan lássuk pszichés működésünket, szükségünk lesz erre a két fogalomra.

1.2. A TUDATI MŰKÖDÉS SZINTJEI

Külső és belső környezetünk életünk minden pillanatában elképesztően nagy mennyiségű információval bombázza érzékszerveinket. A bennünket érő hatások egy része irreleváns, a szervezetünket alig befolyásoló tényezők halmaza, míg más hatások drasztikus, azonnali válaszlépéseket követelnek; ezek a válaszlépések is lehetnek fiziológiaiak, vagyis akaratunktól függetlenek, de kiválthatnak viselkedési reakciókat is. A túlélés egyik záloga a beáramló információ befogadása, feldolgozása, és pontos értékelése. Az információ mennyisége azonban olyan mértékű, hogy annak tudatos kezelése „túlterhelné az agyunkat”, lehetetlenné tenné a

³² Atkinson i.m. 66.

³³ Atkinson i.m. 386.

³⁴ Atkinson i.m. 385.

³⁵ Atkinson i.m. 66.

környezettel való, sikeres interakciót.³⁶ Ez az oka annak, hogy testünk biológiai folyamatainak és a környezeti ingerek egy jelentős részének észlelése a tudati szint alatt marad, hétköznapi kifejezéssel élve, nem veszünk róla tudomást. Testünk esetén ez nem csak azokra a funkciókra vonatkozik, amelyek akaratunktól többé vagy kevésbé függetlenek, mint az anyagcsere, az emésztés és a légzés, hanem az akaratlagos cselekvéseink pontos végrehajtását lehetővé tevő részfolyamatokra is.

Ez a diszkrepancia testünk tudatos szinten megjelenő és az alatt maradó működésében számomra magában az érzékelésben válik igazán „érzéketessé”: amikor a tekintetünket egy adott tárgyra irányítjuk, a teljes folyamat elenyésző részéről veszünk tudomást. A tekintet irányát és fókuszát tudatosan irányíthatjuk (bár az esetek többségében ez is automatikusan történik), az azt lehetővé tevő izmok munkáját nem (legalábbis nem úgy, mint egyes vázizmokét – a bicepszünket megfeszíthetjük, az oldalsó egyenes szemizmot nem). A tárgy agyi reprezentációjának létrejöttéhez szükséges soklépcsős, bonyolult folyamat egyes lépései (a szemlencse görbületének változása, a könnymirigyek működése, az ideghártya receptorainak mozgása, a folyamatban résztvevő összes sejt oxigénnel való ellátása, a vizuális inger elektromos ingerületté való átalakítása, stb.) pedig végérvényesen rejtve maradnak a tudatunk számára.

Mark Johnson megfogalmazásában: „testünk sikeres működése megköveteli, hogy szerveink és szervi működésünk visszavonuljanak (*recede*), sőt el is rejtőzzenek a világ megtapasztalásának aktusából.”³⁷ A kognitív tudomány a *recesszív test* elnevezéssel illeti ezt a jelenséget.³⁸ A recesszív test lehet az egyik legfőbb oka annak, hogy a karteziánus dichotómia annyira mélyen áthatja gondolkodásunkat, ugyanis ennek köszönhetően tudatunk felszabadul a testi működés jelentős részének irányítása és érzékelése alól, így tudatunkat mintegy a testünktől független, „testetlen” entitásként kezelhetjük. A recesszív test lesz a kulcsa az érzelmi folyamatok testi gyökereinek megértésének, és végső soron az általam kutatott módszerek működésének is.

A fent vázolt jelenség (vagy inkább jelenségghalmaz) felveti azt a kérdést, hogy testünk tudati szint alatt való irányítása eléri-e a komplexitásnak azt a fokát, amelyet már kognitív³⁹

³⁶ Kemp, Rick: *Embodied Acting – What Neuroscience Tells Us About Performance*. New York – London, Routledge, 2012.

³⁷ Johnson, Mark: *The Meaning of the Body*. Chicago, University of Chicago Press, 2008. id. Kemp i.m. 16.

³⁸ Kemp i.m. 15.

³⁹ Lewis megközelítése szerint: „A ’kogníció’ magába foglalja többek közt az észlelést, figyelmet, értékelést, döntéshozatalt, memóriát.” Lewis, Marc D.: *Bridging Emotion Theory and Neurobiology through Dynamic*

működésnek, nevezünk. A tudati szinten és az alatta zajló folyamatok arányát tekintve úgy tűnik, a válasz igen. Evan Thompson⁴⁰ *kognitív tudattalan*-definíciója szerint: „A kognitív tudattalan azokból a testi (*embodied*) és beágyazott (*embedded*) kognitív és érzelmi folyamatokból áll, amelyek tapasztalati úton nem hozzáférhetőek az egyén számára.”⁴¹ Michael Gazzaniga⁴² kognitív neurobiológus szerint az agyműködésünk alig két százaléka esik a tudatos tartományba.⁴³ Malcolm Gladwell⁴⁴ *Blink – The Power of Thinking Without Thinking*⁴⁵ c. könyvében kifejti, sok esetben a döntéseink is a kognitív működés tudattalan tartományában születnek meg – a döntéshozatal aktusáról nem, csak az eredményéről van tudomásunk, a logika és az elemzés pusztán a *már meghozott* döntés helyességét vizsgálja felül, illetve erősíti meg.⁴⁶ A pszichológus Daniel Wegner⁴⁷ ennél is tovább megy, amikor azt állítja, hogy még a „tudatos cselekvések” esetén is, a tudatos elme a valóságban *magának tulajdonítja* a cselekvéseket, ahelyett, hogy okozója lenne azoknak.⁴⁸

A tudati szint alatt történő „gondolkodás” egyik, a színészképzés fizikai módszereinek szempontjából legérdekesebb hozadéka a felismerés, hogy a kognitív folyamatokat milyen mértékben befolyásolja a test fiziológiai állapota. Ugyanis feltételezi, hogy nem csak az idegrendszer vesz benne részt, hanem egy sor más biológiai funkció: többek között a hormonális működés, a vérnyomás, az oxigénáramlás és -fogyasztás, illetve még számos mozgással kapcsolatos jellemző, a résztvevő izmok száma, az izomtónus, a testhelyzet is.

Ennek fényében állíthatjuk, hogy tudatos gondolataink nem csak az elme, vagy annak testi központjának, az agy munkájának eredményei; a test egészének működése szükséges létrejöttükhöz. A test pillanatnyi állapota információt szolgáltat az agynak, ennek függvényében irányítja az agy a testben végbemenő további változásokat; a test egyszersmind

Systems Modeling. In: *Behavioral and Brain Sciences* 28 (2005), 170. Id. Lutterbie, John *Toward a General Theory of Acting – Cognitive Science and Performance*. New York, Palgrave – Macmillan, 2011, 96.

⁴⁰ Evan Thompson kanadai filozófus, a British Columbia Egyetem professzora.

⁴¹ Thompson, Evan: *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. London, Harvard University Press, 2007, 12. Id. Lutterbie i.m. 97.

⁴² Michael S. Gazzaniga amerikai pszichológus, kognitív neurobiológus, a California Egyetem (Santa Barbara) professzora, az Amerikai Művészeti és Tudományos Akadémia és az amerikai Nemzeti Tudományos Akadémia tagja.

⁴³ Gazzaniga, M. S.: *The Mind Matters: How Mind and Brain Interact to Create Our Conscious Lives*. Boston, Houghton Mifflin, 1998, 21. Id. Blair i.m. 59.

⁴⁴ Malcolm Timothy Gladwell brit származású kanadai újságíró, a *The New Yorker* szerzője; könyveiben sokszor szociológiai és pszichológiai határterületi kutatásokat mutat be.

⁴⁵ Gladwell, Malcolm: *Blink – The Power of Thinking Without Thinking*. New York, Back Bay Books, 2007.

⁴⁶ Lutterbie i.m. 98.

⁴⁷ Daniel Wegner (1948-2013) amerikai szociálpszichológus. A Harvard Egyetem professzora, az Amerikai Művészeti és Tudományos Akadémia tagja volt.

⁴⁸ Blair i.m. 59.

tevékenyen részt vesz az irányítás aktusában is. A test és az agy kölcsönhatása olyan szorosan összefonódó egységet hoz létre, ami indokoltá teszi a „gondolkodó test”-kifejezés használatát. Amikor tehát Grotowski és Szuzuki mozgáson alapuló színésztréningekkel kezdtek el kísérletezni, és ezzel mintegy a mozgás által kiváltott fiziológiai változások felé fordultak a színész pszichés és emocionális folyamatainak vizsgálatához, olyan természetes élettani jelenségek létezésére tapintottak rá, amelyek tudományosan is igazolják metodikai megközelítésüket. Ugyanez a jelenség áll saját tapasztalataim mögött is: amint a saját módszeremről írt fejezetben kifejttem (ld. 120. o.), a mozgás-improvizációval való kísérletezés egyik első nagy felismerése volt számomra, hogy a gondolkodás „kikapcsolása” mozgástechnikai és azon is túlmutató, jelentős, pozitív változásokat hozott. A fejezet során a két módszer kognitív tudományos korrelációit néhány konkrét példán keresztül próbálom majd kézzelfoghatóvá tenni – ezeket a törzsszövegtől elkülönülten, szövegdobozokban tüntetem fel.

A tudati szinten, illetve az alatt történő gondolkodás kettéválasztásából fakad egy másik fontos következtetés: nevezetesen az, hogy szellemi tevékenységünknek csak egy bizonyos (és nem is túl nagy része) kapcsolódik a verbalitáshoz, vagyis a nyelvhez, amely értelemszerűen a gondolkodás tudatos tartományába tartozik,⁴⁹ Adorján Viktor⁵⁰ kifejezésével élve, a *ráció jelenlétéből* fakad, „a fogalmi gondolkodás működését feltételezi”.⁵¹ Ismét a kettő arányára hivatkozva kijelenthetjük, hogy a nem verbalizálható, és ezért a logika és az elemzés hatósugarán kívül eső, úgynevezett *intuitív*⁵² színészi megoldásoknak⁵³ tudatos keresése és felismerése is helyet kell, hogy kapjon a színészképzés mindenkori rendszerében, hiszen, mint látjuk, ezek is szerves részét képezik szellemi létezésünknek; a dolgozatban ismertetett módszerek pedig éppen erre kínálnak pragmatikus, rendszerszerű javaslatokat. Az, ami a színészi alkotás folyamatában sokszor csak egy homályos, megfoghatatlan érzés, érzet formájában jelentkezik, a valóságban szintén kognitív műveletek, azaz kérdésfeltevések és döntések tudat alatti sorozatának eredménye.

⁴⁹ Atkinson i.m. 340-378.

⁵⁰ Adorján Viktor rendező, színháztörténész, az eddigi legteljesebb Grotowski-tanulmány szerzője.

⁵¹ Adorján i.m. 152.

⁵² „Intuíció: ösztönös megérezés, felismerés, a dolgok mélyére látás; *képesség az igazság előzetes logikai okfejtés nélküli, közvetlen, élményszerű felismerésére*”. Bakos Ferenc: *Idegen szavak és kifejezések szótára*. Budapest, Akadémiai kiadó – Kossuth Könyvkiadó, 1974, 382.

⁵³ *Színészi megoldásnak* nevezek minden külső-belső cselekvést, amely a színész számára értelmezhetővé, adott esetben átélhetővé, indokoltá, vagy átadhatóvá teszi az aktuális színpadi feladatot – érzelmi állapotot, viszonyt, akciót.

Ezeknek az érzéseknek a relevanciáját a színészi alkotás kontextusa (vagyis a jelenet, a szereplők viszonyrendszere, a szerep, illetve darab egésze, a rendezői koncepció) határozza meg, éppúgy, mint a tudatos kognitív, elemző munka szülte megoldásokat. A gondolkodás mechanizmusa azonban azt bizonyítja, hogy a kapcsolódó verbalitás híján nehezebben tárgyalható felvetések a színészi munkának éppúgy szerves részét képezhetik, mint a szavakba önthető, a nyelv segítségével strukturálható gondolatok – ezzel pedig az úgynevezett *noetikus megismerés* fogalmát vezetjük be.⁵⁴ Ez a felfogás nem ismeretlen a táncművészetben, amely *per definitionem* kevésbé épít a verbalításra az alkotásban, így az alkotás folyamatában is.

Tapasztalatom szerint a nyugati, ezen belül is elsősorban a magyar színházi kultúrában, a realista, vagy más néven pszichológiai előadásmód a domináns. Ebben, annak szövegközpontúsága okán, nagyobb az igény az alkotók verbális kommunikációjára, a fentiek ismeretében azonban érdemes újraértelmezni a „megfogalmazhatatlanhoz” való viszonyunkat, és teret engedni a Grotowskiéhoz és Szuzukiéhoz hasonló, test-központú módszerekből fakadó megoldásokra, még ha azok nem egyértelműen dekódolható (de nem kevésbé értékes!), noetikus alkotási folyamatokat eredményeznek.

1.3. AZ EMBERI TEST, A VILÁG MEGISMERÉSÉNEK FORRÁSA

Az emberi elme és lélek megismerésén fáradozó kutatók világában bombaként robbant, és lassan a színházi, alkotói köztudatba is beszüremlik a Pármai Egyetem kutatóinak, Giacomo Rizzolatti⁵⁵ és kollégáinak 1996-ban tett felfedezése. A majmok agyi működésének vizsgálata közben a prefrontális lebenyben olyan speciális idegsejteket találtak, amelyek azonosan viselkedtek két, addig teljesen különállónak gondolt esetben. Ezek az idegsejtek ugyanolyan aktivitást mutattak, amikor a vizsgált alany elvégzett egy célirányos fizikai cselekvést (mint amilyen pl. egy tárgy felemelése), mint amikor az alany *egy másik egyedet figyelt* egy ilyen cselekvés végrehajtása közben. Más szóval, az agynak ez az azóta embereknél is megfigyelt területe működés közben *nem tesz különbséget* egy cselekvés észlelése és annak végrehajtása között.⁵⁶

⁵⁴ William James pszichológus a következőképpen írja le a noetikus fogalmát: „az igazság mélyébe való bepillantás, amelyet nem köt gúzsba a diszkurzív intellektus” (<http://noetic.org/about/what-are-noetic-sciences> Utolsó letöltés: 2017. 10.14. Fordítás tőlem.) Ugyanitt: „noetikus [...] belső bölcsesség, közvetlen tudás, szubjektív megértés”.

⁵⁵ Giacomo Rizzolatti olasz neuropszichológus. Az *European Brain and Behaviour Society* volt elnöke, több tudományos díj birtokosa.

⁵⁶ Blair i.m. 13.

A tükörneuronoknak elnevezett idegsejtek létezése jelenleg a neurológia egyik legtöbbet kutatott területe, amelynek születése bizonyításra váró hipotézisek és következtetések sorát vontta maga után. Feltételezhető, hogy csecsemőkorban a motorikus képességek elsajátításának kulcsa lehet. Ugyanakkor a tény, miszerint a tükörneuronok nem csak az egyedfejlődés korai szakaszában, hanem egész életünkön át működnek, arra enged következtetni, hogy ennél jóval több és komplexebb feladatot látnak el. Központi szerepük lehet például az empátia kialakulásában és működésében; egyes kutatók szerint, az emberi agyban több tükörneuron-rendszer is működhet, amelyek „nem csak mások cselekvéseinek, hanem szándékaik, viselkedésük és érzelmeik szociális jelentésének megértésére specializálódnak.”⁵⁷ Ez pedig a mi szempontunkból azért különösen jelentős, mert ez azt jelenti, hogy embertársaink érzelmi állapotának megértésében kulcsszerepet tölt be a másik ember fizikai állapotának vizuális úton történő, tudat alatti, mély, belső megértése, „átélése”.

A tükörneuronok működését tekintve, az „átélés” kifejezés nem csak színjátszás-elméleti értelemben, hanem szó szerint is megállja a helyét. Ez pedig újfent a fizikai módszerek azon tézisének támasztja alá, miszerint a színészi alkotásnak nem az egyetlen érvényes útja az analitikus (azaz a feladat elemzéséből fakadó, illetve az elemzésből következő tudatos döntéseken alapuló) megközelítés, hiszen feltételezi, hogy a tükörneuronok a mozgó test idegi szintű utánzásával olyan érzelmi és kognitív tartalmak dekódolásában vesznek részt, amelyek a verbális alapú, tudatos gondolkodás számára elérhetetlenek, vagy legalábbis rejtettek. Ezen túlmenően pedig, amennyiben elfogadjuk, hogy az empatikus reakcióinkért felelnek, az emberi interakciókban fellépő érzelmeinket sem függetleníthetjük a másik ember pillanatnyi, vizuálisan észlelt, fizikai állapotától. Kiváló példa a pusztán mozgásmegfigyelésen alapuló „olvasásra” a viszony-gyakorlat.

A mozgás-improvizációs kurzusaim fontos eleme, elsősorban az említett viszony-gyakorlatok után, a munka utáni megbeszélés.

Ezeket a megbeszéléseket az élménybeszámolókat visszatérő elemei az olyan állítások, mint az „úgy

VISZONY-GYAKORLATOK

A motivált mozgás-improvizáció módszerének törzsét jelentő gyakorlatok.

A színészhallgatók ezekben a gyakorlatokban szabad mozgás-improvizációt végeznek; ugyanakkor kerülniük kell a gesztusokat, azaz a konkrét metakommunikációs tartalmat hordozó mozdulatokat. A gyakorlatokban minden hallgatónak keresnie kell egy olyan, fiktív vagy valós viszonyt, amelyben meghatározó tényező a *közlésvágy*: valamit valakinek el kell mondani. Ez a

⁵⁷ Blakeslee, Sandra: *Cells That Read Minds*. New York Times, 2006. jan. 10. Id. Blair i.m. 13.

érzem, nagyon mélyen megismertem a partneremet, anélkül hogy bármit is mondott volna”. Ez az ösztönös, noetikus jellegű tudás, pontosabban az idegi mechanizmusok, amelyek mögötte állnak, az egyik fontos alapja a színészek közötti, minőségi kapcsolat kialakításának a színpadon.

viszony-orientált belső kép lesz a mozgás-improvizáció elsődleges motivációja.

A gyakorlat lehet egyéni, illetve páros; a páros gyakorlatok különböző variációiban a partner viselkedhet passzív „hallgatóként”, bekapcsolódhat a mozgásba egy önálló, de a másikra reagáló mozgás-improvizációval, illetve a két improvizáció összeolvadhat a két résztvevő fizikai kontaktusaiban.

Bővebben ld. 132. o.

Fontosnak tartom ennek a minőségnek a tudatos bevezetését a képzésben is, akár a motivált mozgás-improvizációs módszer viszony-gyakorlataival, akár más, a tükörneuronok működésére építő fizikai színészképzési módszerrel.

Köztudott, hogy az emberi kommunikációban központi szerepet játszik az úgynevezett nonverbális kommunikáció (*NVC – non-verbal communication*).⁵⁸ Dale Leathers⁵⁹ pszichológus a nonverbális kommunikációt három csoportra bontja: vizuális (amelynek két alcsoportja a kinezikus, azaz arckifejezés, szemmozgás, gesztus és testpozíció, illetve proxemikus, azaz az egyének közötti távolság és térhasználat), auditív (hangerő, hangmagasság, arány, minőség, gyakoriság, kiejtés, csönd, artikuláció) és láthatatlan (tapintási, szaglási, és kronemikus, vagyis az idő használatára vonatkozó).⁶⁰

Bár a NVC mindhárom kategóriája lényeges a közlésben (hétköznapi szituációkban a verbális és a nonverbális kommunikáció közötti diszkrepancia a beszélő őszinteségét kérdőjelezi meg⁶¹; színpadon pedig a színész hitelessége, így az előadás sikere múlhat rajta⁶²), jelenleg a vizuális jelzésekre szeretnék koncentrálni. Valószínű, hogy a nonverbális jelzések „olvasása” is, legalábbis részben, a tükörneuronok feladata. Tekintve, hogy az NVC csak részben tudatos, vagy tudatosan irányítható fizikai megnyilvánulásokból áll, kézenfekvőnek tartom, hogy azok a módszerek, amelyek a színészi alkotást eredendően az intuitív testhasználatához kötik, és a testből kiinduló, a testben megnyilvánuló (tudatos és nem tudatos) kognitív folyamatokra

⁵⁸ Kontextustól függően a kommunikáció akár ötven százaléka nonverbális formát ölthet. Kemp i.m. xvii.

⁵⁹ Dale Gordon Leathers (1938-1997) az amerikai Georgia Egyetem professzora, a nonverbális kommunikáció szakértője.

⁶⁰ Kemp i.m. 27.

⁶¹ Kemp i.m. 25.

⁶² Természetesen ez nem vonatkozik azokra az esetekre, amikor az említett diszkrepancia a kompozíció koncepcionális része, és önálló jelentést hordoz.

irányítják a figyelmet, nagyobb eséllyel eredményeznek konzekvens vizuális (elsősorban kinezikus) nonverbális jelzéseket, és ezáltal koherensebb színpadi viselkedést. Mindezt ráadásul anélkül, hogy ezeket a jelzéseket koreografikusan, „mesterségesen” próbálnák beépíteni a színészi alakításba.

1.4. ÉRZELMEINK, MINT A TESTI VALÓSÁGUNK ÉRZÉKELÉSE

A színjátszás elméletének Diderot óta talán legvitatottabb kérdése a színész színpadon átélt érzelmeit érinti. A tudati szint alatti kognitív működés elmélete ezt is egy egészen új megvilágításba helyezi. Antonio Damasio⁶³ neurobiológusnak az érzésekkel és érzelmekkel kapcsolatos kutatásai gyökeresen felforgatták az érzelmekről alkotott képünket. Ezt a két, a köznyelvben rokon értelmű szót, az érzést és az érzelmet (angolul *emotion* és *feeling*) meglehetősen következtelen és kaotikus módon használja a szakirodalom, mind magyar, mind angol nyelven.⁶⁴ A dolgozatban az érthetőség kedvéért igyekszem következetesen, Damasio értelmezése szerint használni őket.

Damasio szerint az *érzések* „neurobiológiai szempontból a test többé vagy kevésbé összetett válaszai bizonyos ingerekre.”⁶⁵ Ez azt jelenti, hogy a beérkező ingereket (legyen az a külső környezetből származó, bármilyen fizikai inger, szag, hang, látvány, vagy a belső környezetünkből, mint egy emlék vagy gondolat) először nem a tudatunk, hanem a testünk dolgozza fel. *Érzelmeket* (jelen esetben izgatottságot, örömet, félelmet, stb.) pedig akkor élünk át, amikor „agyunkban tudatossá válnak ezek a fizikai változások.”⁶⁶

Az érzelmek tehát voltaképpen a kogníció tudatos szintjének a testünk pillanatnyi állapotához csatolt címkéi. Az érzelmeknek és a hozzájuk kapcsolódó testi elváltozásoknak ez a sorrendje tökéletesen ellentmond a ma még a köztudatban élő „érzelem → testi reakció” ok-okozati összefüggésnek, amely az érzelmekre, mint az elmének a testtől független működési eredményére tekint. Mint látjuk, érzelmeink nem pusztán azért nem függetleníthetőek a testünktől, mert az elme működésének központja, az agy is a test része, hanem mert azok eleve

⁶³ Antonio Damasio portugál-amerikai neurobiológus, a Southern California Egyetem és a Salk Institute professzora, a Brain and Creativity Institute vezetője.

⁶⁴ A Magyar értelmező kéziszótár szerint: „**érzés** fn. **1.** Külső v. belső inger keltette érzet. [...] **2.** Érzelem.” Juhász József - Szőke István - Szőke István - O. Nagy Gábor - Kovalovszky Miklós (szerk.): *Magyar értelmező kéziszótár*. Budapest, Akadémiai kiadó, 1975, 336.; hasonló problémával találkozunk az angol nyelvben: „**emotion** a strong human feeling such as love, hate, or anger. / **feeling** an emotion that you feel, such as anger, sadness, or happiness.” Fox, Chris - Manning, Elizabeth - Murphy, Michael - Urbom, Ruth - Marwick, Karen Cleveland (szerk.): *Longman Dictionary of Contemporary English*. Essex, Pearson Education Ltd, 2003, 512., 582.

⁶⁵ Lenzen, Manuela: *Feeling Our Emotions*. Interjú Antonio Damasioval, *Scientific American Mind*, 2005. április 1. Id. Kemp i.m. 164.

⁶⁶ Kemp i.m. 164.

a testünk egészében, annak különböző rendszereiben lényegében *egyszerre* születnek meg; az érzelmek forrását jelentő érzések a már leírt recesszív test működésének részét képezik.

Közel áll Damasióhoz Joseph LeDoux⁶⁷ értelmezése: az ő megfogalmazásában az érzelmek a test egy ingerre adott válaszában *tudatos interpretációi*.⁶⁸

Ennek a rendkívül fajsúlyos állításnak a megértéséhez először is tisztáznunk kell az érzéseket, illetve azok verbalizálható, a tudat számára értelmezhető „olvasatait”, az érzelmeket kiváltó ingerek mibenlétét. Mind a külső, mind pedig a belső környezeti hatások ugyanis a hatás értelmezése nélkül nem válnak a test állapotát befolyásoló ingerré. Egy ütés mindaddig csak hatás, amíg a test érzékszervei és az idegpályákon végigfutó ingerület segítségével az agyban nem képződik belőlük reprezentáció. A legegyszerűbb esetet tekintve, egy szúrás vagy ütés akkor válik fájdalomérzetté, amikor az érintett sejtek roncsolódásáról az agy tudomást szerez.

Ennek bonyolultabb, de azonos elven működő fajtái azok a nem fizikai jellegű, de hatásukat tekintve veszélyes vagy jelentős ingerek, amelyeknek a feldolgozása a hatáshoz a korábbi tapasztalatokból származó következményeket rendel. Így egy potenciálisan veszélyes helyzet felismerése a testet érő közvetlen behatás (azaz a test szöveteinek roncsolódása) nélkül is kiválthatja a valós veszély esetén is működésbe lépő védekezési mechanizmusokat, mint a szívverés felgyorsulását, az izomtónus megnövekedését, a menekülési reakciót szabályozó hormonok kiválasztását. Rhonda Blair⁶⁹ a következőképpen foglalja össze a fizikai és a kognitív eredetű hatások összefüggéseit:

„Még a *képzelet* is az evolúciós túlélési eszköztárunk része; a forrása organikus, és pragmatikus célokat szolgál. Az agy törzsfejlődése összeköti a »homeosztázis világát« a »képzelet világával«. Az előbbi a szervezet biológiai védelmét szolgálja, annak szűk túlélési paraméterei között. Hozzá tartozik, többek között, a megfelelő metabolikus, endokrin, keringési és emésztési funkciók fenntartása. Utóbbi a képalkotáshoz, amelyben a szervezet felidéz vagy kivetít lehetséges körülményeket és következményeket, ezek pedig arra készítetik, hogy a viselkedését a homeosztázis fenntartására, az egyensúly megtartására vagy a túlélésre maximalizálja.”⁷⁰

⁶⁷ Joseph E. LeDoux amerikai neurobiológus, a New York University professzora és az Emotional Brain Institute igazgatója.

⁶⁸ Blair i.m. 69.

⁶⁹ Rhonda Blair amerikai színész, rendező, a Southern Methodist University professzora, az American Society for Theatre Research elnöke 2009 és 2012 között.

⁷⁰ Blair i.m. 62.

Ezt a komplex, sokrétű, többszörös visszacsatolási folyamatot egy példával szeretném érthetővé tenni. Amikor megpillantjuk szerelmünket, egy sor biokémiai és fiziológiai változás következik be. A látványhoz kötődő asszociációknak, mint belső ingereknek köszönhetően véráramunkba nagy mennyiségű hormon ömlik, ennek hatására felgyorsul a szívverésünk, a légzésünk, megváltozik a bőr hőmérséklete,⁷¹ és így tovább. Végül pedig a test megváltozott állapotának érzékelése, Damasio terminológiájával élve, az érzések halmaza eléri a tudat szintjét is, amely pillanatnyi állapotunkat érzelmekkel, jelen esetben a szerelemmel és a szerelmünk megpillantása felett érzett örömmel azonosítja, és teszi a tudatos elme számára is kezelhetővé, egyúttal pedig viselkedést kiváltó tényezővé.⁷²

Az én szempontomból a test-érzelem viszonyának ez a szokatlan megközelítése tökéletes magyarázattal szolgált arra, hogy a mozgás-improvizációval végzett munka miért jár együtt azzal a felfokozott emocionalitással, amely a módszerem alapelveinek kialakulásához, a lelkes kutatáshoz, végső soron ennek a dolgozatnak a megszületéséhez járult hozzá. És mint látni fogjuk a megfelelő fejezetben, a Szívakrobatika is nagy mértékben erre a jelenségre támaszkodik – épp ezért válhatott ez a módszer saját gyakorlati kutatásom egyik fontos ihletforrásává.

Az érzések és érzelmek damasiói felfogása a fenti példában világosan rámutat arra, hogy a külső és a belső környezet jóformán elválaszthatatlan egymástól, hiszen a szervezetet ért vizuális inger, azaz külső környezeti hatás, a szervezeten belül nyer értelmezést, más szóval belső környezeti ingerré válik, amelyre ismét a szervezet válaszol; ez a válasz az érzés, amely érzelmeként, jelen esetben szerelmi mámoroként tudatosodik. A szervezet fiziológiai reakciója mögött tehát csak közvetett formában van jelen a látvány, mint kiváltó ok, a szerelmünk megpillantását követő testi állapotváltozásokat a vizuális ingerhez társított képek indítják be – az eddig vázolt tudati és érzelmi működés modelljének megfelelően, anélkül, hogy a fiziológiai változások beállta előtt tudomást szereznénk a folyamatról.

A külső-belső környezet viszonyának ismerete egyúttal megoldást kínál a külső inger segítségével létrejövő érzelmekre. Amikor ugyanis egy gondolat vagy emlék hatására indul be a folyamat, a különbség mindössze a kiváltó inger forrásában van, amely ebben az esetben nem egy jelen idejű fizikai hatás, hanem egy, a kognitív folyamatok által létrehozott képzet agyi reprezentációja. Ettől a ponttól azonban a két folyamat között nincs különbség: az eredendően

⁷¹ Atkinson i.m. 431.

⁷² Blair i.m. 22.

is belső környezeti, vagy azzá vált külső környezeti hatásra a test egy sor biológiai változáson megy keresztül. Amikor ezek a változások elérik a tudat szintjét, megszületik az érzélem.

Ez a forradalminak tűnő elgondolás nem egészen új. Anne Bogart rendező, színészpédagógus, a Viewpoints-technika kidolgozója Jean-Jacques Rousseaut idézi: „vajon azért futunk el a medve elől, mert félünk, vagy a futás aktusa generálja a félelmet?”.⁷³ A pszichológiában az elmélet megjelenését William Jameshez és Carl Langéhez⁷⁴ kötjük, akik már a tizenkilencedik század végén felvetették ezt a lehetőséget. Az ún. James-Lange elméletet, amely a modern színjátszás atyja, Sztanyiszlavszkij számára sem volt ismeretlen,⁷⁵ már a huszadik század elején sok támadás érte. A közelmúltig a pszichológiában általánosan elfogadott álláspont szerint a zsigeri percepciónak csak az érzelmek átélésének erősségében van jelentősége - egyedül Damasio és más, kortárs neurobiológusok új kutatásai szolgálták kellő bizonyítékkal a James-Lange elmélet helyességére.⁷⁶

A fenti elméletet erősíti Paul Ekman⁷⁷ kísérleti pszichológus munkássága. Ekman már a hetvenes években tanulmányozta az elsődleges érzelmeket kísérő arckifejezéseket (ezek, a Damasio által is használt, Ekman-féle meghatározás szerint: boldogság, szomorúság, félelem, düh, meglepetés, undor, elégedettség – ez utóbbit Ekman később illesztette a sorba). Megállapítása szerint arcmimikánk kultúrától függetlenül, biológiailag determinált módon működik.⁷⁸

Későbbi kísérleteivel azt is bizonyította, hogy az arcizomzat tudatos használata hatással van az érzelmi állapotra. 1990-ben publikált kísérleteiben, amelyeket Wallace Friesennel és Robert Levensonnal⁷⁹ közösen folytatott, a kísérleti alanyokkal izomról izomra történő instrukciók nyomán reprodukáltatták az egyes arckifejezéseket, anélkül, hogy az elvégzett mozdulatok céljáról vagy érzelmi háttéréről tájékoztatták volna őket. Az alanyok ezután beszámoltak a kísérlet alatt átélt érzelmi állapotukról, miközben a kutatók az érzelmeket kísérő egyéb, korábban már említett fiziológiás elváltozásaikat is mérték.

⁷³ Bogart, Anne - Landau, Tina: *The Viewpoints Book*. New York, Theatre Communications Group, 2005. 119.

⁷⁴ William James (1842-1910) amerikai pszichológus, filozófus, az amerikai funkcionalista pszichológia alapító atyja. Carl Lange (1834-1900) dán orvos, a neurológia, a pszichiátria és a pszichológia területén ért el jelentős eredményeket.

⁷⁵ Blair i.m. 31.

⁷⁶ Atkinson i.m. 430.

⁷⁷ Paul Ekman amerikai pszichológus, az érzelmek és a hozzájuk kapcsolódó arckifejezések kutatásának úttörője; a Kaliforniai Orvosi Egyetem professzora

⁷⁸ Kemp i.m.169.

⁷⁹ Robert Levenson amerikai pszichológus, a Berkeley Egyetem professzora.

A kísérlet kimutatta, hogy pusztán az arcizmok tudatos elrendezésével is kiválthatók a megcélzott érzelmek.⁸⁰ Ezt a jelenséget a pszichológia a mimikai visszacsatolás hipotéziseként ismeri,⁸¹ a fent már idézett, neurobiológiai kutatások azonban számomra megkérdőjelezzik a jelenség nevében a „visszacsatolás”-szó létjogosultságát, hiszen nem egy érzelem hatására változik meg az arcunk – amely esetben az arckifejezés másolásának érzelmi hatása valóban visszacsatolást jelentene – épp ellenkezőleg: az arckifejezés változása az egyik olyan testi reakció, amelyet agyunk érzelmként interpretál.

1.5. GYAKORLAT ÉS ELMÉLET TALÁLKOZÁSA

Ez a paradigmaváltás a test-érzelem viszonyában úgy tűnhet, nem több, mint egy teoretikus, tyúk/tojás-dilemma; meggyőződésem szerint nagyon is releváns a színészi munka, és így a színészképzés szemszögéből. Egyfelől igazolja azt az általános színészi tapasztalatot, amelyre a fizikai módszerek is épülnek, miszerint a mozgás közvetlen módon befolyásolja pszichés állapotunkat, és ezért legitim eszköze a színész felkészülésének és szerepépítésének akkor is, ha a végeredményben, vagyis a konkrét színpadi megoldásokban nem, vagy módosultan jelenik csak meg. Ez utóbbit látjuk megvalósulni a *vortexing*-gyakorlatban, amellyel a Szívakrobatika-fejezetben fogunk találkozni.

Másfelől azt is jelenti, hogy a színész mindenkori érzelmi állapotát a darab/szerep analitikus megközelítése közvetetten meghatározhatja ugyan, de önmagában nem *keltheti életre*. Valós érzés, majd érzelem akkor születhet meg, ha az inger, azaz a szereplő pillanatnyi, a szerző, a rendező vagy a színész által az elemzés során meghatározott

VORTEXING

A Szívakrobatika módszerének egyik gyakorlata.

Lényege egy adott, nagy mozgásspektrumú, és ennek megfelelően nagy érzelmi töltésű mozdulat sűrítése: a *vortexing* során a színész a mozdulat volumenjét, azaz térbeli kiterjedését és sebességét fokozatosan úgy csökkenti, hogy a mozdulathoz kapcsolt érzelmi energia nem csökken, hanem visszafojtott formában jelen marad a színész izomzatában és tudatában. A létrejött, maximális energiájú és érzelmi töltetű, minimális mozgásvolumenű izomreakció, amely az eredeti mozdulathoz hasonlóan, a test központjából indul ki, a mozdulat vortexe.

Bővebben ld. 115. o.

⁸⁰ Kemp i.m. 167-168.

⁸¹ Atkinson i.m. 434.

állapota *először a színész testében materializálódik*. Ehhez, követve a „testet öltött elme” (*embodied mind*) logikáját, fiziológiai szintű változásokra van szükség.

Pontosan erre épül Sztanyiszlavszkij munkásságának második, az ún. pszichotechnikát meghaladó szakasza, a fizikai cselekvések módszere, amely Grotowski kutatásának és színjátszás-elméleti megközelítésének is legfontosabb forrása – és így a Szívakrobatika alapja is egyben.

A mindennapi színészi gyakorlatban ezeket a változásokat kiválthatja az elemzés eredményeként létrejövő elméleti tudás a szerepről, jelenetről, de a képzelet és a tudatosan megválasztott vagy önkéntelen fizikai cselekvések hiányában ez a tudás nem válhat ingerré.

Ennek azért is van jelentősége, mert, mint Damasio Sztanyiszlavszkijhoz⁸² és Grotowskihoz⁸³ hasonlóan megállapítja, „az érzéseket nem tudjuk akaratlagosan befolyásolni.”⁸⁴ A darab-, illetve szerepelemzés azt a kontextust határozza meg, amelyben az érzelmi állapotok létrejöhetnek, ezért fontos részét képezi a színházi alkotófolyamatnak; önmagában azonban nem elégséges forrása a színészi alkotásnak. Az elemzés *megtestesítésére* szolgálhat többek között a Szívakrobatika másik gyakorlata, az „előtörténet-gyakorlat”, amelyben a színész az ún. *plastique*-folyamot használja arra, hogy szerves kapcsolatot teremtsen az elemzés által felfejtett szerep és önmön személye között, fiziológiai, képzeleti, és érzelmi síkon egyaránt.

Nem tekinthetünk el attól sem, hogy hagyományos, pszichológiai ok-okozati összefüggésekre koncentrálnó elemzésre leginkább a realista színházi előadás nyújt lehetőséget.

A nem realista dráma (mint többek között Samuel Beckett, Sarah Kane darabjai, Robert Wilson előadásai) és a posztdramatikus

ELŐTÖRTÉNET-GYAKORLAT

A Szívakrobatika módszerének a szerep kidolgozásához használt gyakorlata.

A gyakorlat során a színész mozgás közben a szerep különböző életszakaszait kutatja. Milyen családi környezetben született? Milyen volt az édesanyja illata? Voltak-e testvérei, és azokkal milyen viszonya volt? Milyen érzés volt az első csók? – ilyen és hasonló kérdések vezetnek el a színészt egészen a darab cselekményének jelen idejéig. A színész az improvizációban felhasználja mind azt a tudást, amit a szereppel való foglalkozás során mindaddig felhalmozott, s ugyanakkor engedi, hogy az egymást követő, a mozgás hatására felmerülő képek szabadon alakítsák a szerepről alkotott elképzeléseit.

⁸² Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Cselekvő elemzés*. Budapest, Színháztudományi Intézet, 1960, 50.

⁸³ Richards, Thomas: *At Work with Grotowski on Physical Actions*. London – New York, Routledge, 1995, 36.

⁸⁴ Damasio, Antonio: *The Feeling of What Happens*. New York, Harcourt, 1999, 47. Id. Kemp i.m. 173.

színház is más, esetenként eltérő megközelítést igényelnek.

Bővebben ld. 111. o.

Egy személyes tapasztalatommal szeretném a realista színházi eszmény szerinti, egyoldalú képzés hátulütőit alátámasztani.

Tomasz Man lengyel drámaíró 2014 júliusában a Sienai Egyetem *Playing Identities: Acting, The Self and Society* címmel szervezett nemzetközi nyári egyetemén tartott rövid workshopot.

Ennek keretében a résztvevő, Európa hat különböző színművészeti egyeteméről érkezett színészhallgatókkal együttműködve saját, 111 c. darabjának egy részletéből épített formalista etűdöt. A darab több szereplő tömondatokra bontott, párhuzamos monológjára épül; maguk a monológok is töredékesek.

Részlet Tomasz Man 111 c. darabjából:

APA

Vörös disznók!

ANYA

A fiunk lett a szemefénye.

APA

A hármas üti a kettest. Az ász pedig vagy ász, vagy egyes.

FIÚ

Megtanultam háborúsdit játszani.

APA

Azt akartam, hogy igazi férfi legyen.

FIÚ

Nagypapa töltényhivelyeket mutogatott.

APA

Észrevettem, hogy a fiam szereti a katonai dolgokat.

NŐVÉR

A játékboltban mindig katonákkal játszott.

APA

Vettem neki.

NŐVÉR

Együtt fürödtünk.

ANYA

Lemerült a víz alá.

NŐVÉR

Nekem meg számolnom kellett.

APA

Elárasztották a lakást.

ANYA

Ezzel vége volt a közös fürdőknek.

APA

Hozzávágott a tükörhöz egy építőköckét.⁸⁵

Tomasz Man tetszőlegesen kiosztott egyes sorokat egy-egy hallgatónak, más sorokat csoportoknak osztott ki. A hangmagasság, a hangerő és a ritmus meghatározásával, népdalmotívumok vegyítésével sajátos szimfóniát hozott létre.

A változatos nemzetiségű színészhallgatók reakciója meglehetősen homogén volt: legtöbbjük értetlenül állt mind a szöveg, mind a formai kísérlet előtt. Ezekben ugyanis nem találták meg azokat a fogódzókat (pszichológiai indokolt viszonyokat, „játszható” mikrojeleneteket), amelyekhez a hallgatók a realista színházi tanulmányaik során szoktak; más eszközök pedig nem álltak rendelkezésükre a nem realista színházi nyelvezet megközelítésére.

Dolgozatom ennek a jelenségnek az orvoslására alkalmas megoldások bevezetésére tesz kísérletet. Keresnünk kell olyan, dráma- (vagyis elemzés-) független, de akaratunkkal irányítható utakat, amelyek segíthetik a színészt a szükséges kapcsolat, adott esetben érzelmi állapot elérésében. Ez magától értetődő egy nem realista vagy posztdramatikus előadás alkotói folyamatában, jelenleg kevésbé evidens a képzésben, amelynek feladata lenne, meggyőződésem szerint, olyan alapvető eszköztár kiépítése, amely a színészt ezekre a

⁸⁵ Magyar fordítás: Paszt Patrícia

helyzetekre is éppúgy felkészíti, mint a hagyományosnak tekintett, realista színházi elvárásokra.⁸⁶

Ez nem jelenti természetesen azt sem, hogy a fizikai módszerek, amelyek nem kötődnek szorosan a szöveges színház hagyományos elemeihez (mint amilyen a szerep, a lineáris narratíva, a pszichológiailag indokolható viszonyrendszerek), kizárólag ezekre a feladatokra jelentenek megoldást. Ami közös minden színházi formában, az a színész teste, amely, mint láthattuk, hordozója és forrása is egyben az asszociációknak, és azon túl a megjelenítendő érzelmeknek is. Amikor a színész a Szuzuki-módszer egyik alapvető gyakorlatát, a sakuhacsit hajtja végre, egy kötött, önmagában jelentéssel nem bíró mozdulatsort hajt végre. Ugyanakkor mozgását minden esetben belső képekkel köti össze, vagyis személyes, imaginatív tartalommal tölti meg. Az absztrakt forma így kifejező színészi alkotássá válik.

SAKUHACSI

A Szuzuki-módszer egyik alapgyakorlata.

A gyakorlat első szakaszában a színészek *stomppal*, dobantó lépésekkel tetszőleges irányban haladnak a térben, majd adott zenei jelre a földre rognak. A színészeknek a földön fekve is meg kell őrizniük az előző, dinamikus szakasz energiaszintjét érzelmi és fizikai értelemben egyaránt; a koncentrált fókuszot, és a testük feletti teljes kontrollt.

Az új, lassú, elnyújtott zeneére a színészek felállnak, lehetőleg támasz nélkül, és az általuk választott belső képtől függően semleges felsőtesttel, vagy rögzített, esetleg változó karpozíciókkal elindulnak a terem túlsó vége felé, nagyon lassú, egyenletes lépésekkel. A terem végén megállnak, zárásként felveszik a Szuzuki-módszer alaptartását, és így várják meg a zene végét.

Bővebben ld. 81. o.

⁸⁶ Adorján Viktor megfogalmazásában: „Sztanyiszlavszkij [és így a pszichológiai-realista színház] ezt a tételét egy drámai színházi működés közegében fogalmazta meg, amelyben az előadás során megvalósított színészi cselekvések értelmét, jelentését, irányát és nagyjából még az intenzitását is a dráma eleve adott, immanens rendszere határozta meg.” (Adorján i.m. 129.)

A színészképzés bármelyik fizikai módszerében, így például a Szuzuki-módszerben jártas színész megszokta, hogy bármilyen színpadi helyzetben megkeresse önmagában azt a képzeletbeli vagy affektív anyagot, amelyre szüksége van a színészi közlés megteremtéséhez. Az úgynevezett *belső kép* mibenlétével a második részben mélyrehatóan foglalkozunk majd.

2. A SZÍNÉSZ „OLVASHATÓ” TESTE

A dolgozat gyakorlati részében olyan pedagógiai módszereket elemzünk majd, amelyekben a mozgás többé vagy kevésbé meghatározott formái szolgálnak eszközül a színész szellemi-lelki készségeinek tanulásához. Ahhoz, hogy össze tudjuk hasonlítani ezeket a különböző mozdulati szókinccsel operáló metódusokat, olyan jellemzőkre van szükségünk, amelyek mindegyikre egyformán érvényesek, azaz meg kell keresnünk az emberi mozgásnak azon általános szabályszerűségeit, amelyek támpontot nyújtanak a színész vagy színészhallgató mozgásának „olvasásához”.

Ennek a közös nevezőnek a megállapításához elengedhetetlen az izomzat és az ízületek működésének ismerete. A teljes mozgás-szervrendszer részletekbe menő, funkcionális anatómiai leírása túllépné ennek a dolgozatnak a lehetőségeit, ezért a gerincet és az alsó végtagokat, mint az emberi testnek, ennek a nagyon bonyolult szerkezetnek azon részeit, amelyek leginkább szerepet játszanak mind a hely-, mind pedig a helyzetváltoztató mozgásban, a következőkben részletesen elemezzük.

A fizikai módszerek terén végzett, gyakorlati kutatásom közben szembesülnöm kellett azzal is, hogy a mozgás-szervrendszer egészségének megőrzése elválaszthatatlanul hozzátartozik minden olyan pedagógiai gyakorlathoz, amelynek a fókuszában a színészhallgató teste áll, ezért röviden kitérek majd a pedagógus vagy próbavezető ezzel kapcsolatos felelősségére és feladataira is, különös tekintettel arra, hogy éppen a gerinc és az alsó végtagok nemcsak a legfontosabb, de legveszélyeztetettebb részét is képezik motorikus rendszerünknek.

A fejezet harmadik részében pedig kísérletet teszek arra, hogy a mozgás minőségének fent említett értelmezési keretét meghatározzam. Hétköznapi kifejezéssel élve, a „szép mozgás” konkrét, kultúrától és mozgás-formanyelvtől független, legalapvetőbb jellemzőit keressük; megfigyeléseim szerint ugyanis szoros összefüggés létezik a test biológiája és a mozgás esztétikai értékelése között.

Ez az összefüggés természetesen a mozgás dramaturgiai kontextusát nem veszi figyelembe; egy előadás keretébe ágyazva ugyanis egy „csúnya” mozdulat is közvetíthet olyan jelentést, amely esztétikai értéket kölcsönöz neki. Azonban ebben az esetben sem maga a mozdulat szép, hanem a gondolati-érzelmi tartalom, amellyel az előadás szövegekörnyezete felruházza. A „szép mozgás” biológiai hátterének bizonyítása tehát magára az emberi mozgásra, azon belül is a mozdulatok végrehajtásának módjára irányul; mindez annak érdekében, hogy a mozgás

minőségét egy univerzálisan használható etalonhoz tudjuk mérni. Ez az etalon lesz az alapja a különböző fizikai módszerek összehasonlításának.

Bizonyításom három pilléren nyugszik. Az első az összehasonlító elemzés: öt, általam ismert táncos formanyelv alapvető technikai követelményeit fogom összevetni egymással, illetve azokkal a motorikus szükségszerűségekkel, amelyek a test anatómiai felépítéséből fakadnak.

A bizonyítás második pillérét egy egészen fiatal tudományág, az úgynevezett neuroesztétika adja. A művészeti befogadói élmény ideglettani hátterét kutató biológusok figyelme ugyanis az elmúlt tíz-tizenöt évben, a gyorsan szaporodó kutatások és szakirodalmi források tanúsága szerint, fokozottan a tánc felé fordult. Bár kutatásaik a mozgásnak egy nagyon specifikus, a dolgozathoz nem tartozó szegmensére, nevezetesen a balettre irányulnak, következtetéseik érvényesek lehetnek a mozgás és esztétikum összefonódásának más területeire is.

Végül pedig megkeressük a mozgás esztétikájának humánétológiai gyökereit. Reményeim szerint ez a három pillér kellő bizonyítékkal szolgál majd arra az elméletemre, miszerint létezik a mozgás befogadói (vagyis esztétikai) élményének egy kortól és kultúrától független, egységes rendszere. Ez a rendszer teszi majd lehetővé a fizikai módszerek mozgásvilágának és működésének megértését.

2.1. A GERINC ÉS A LÁB ANATÓMIÁJA

A Földön minden élő szervezet meghatározható a gravitációs terheléssel való viszonyának szemszögéből. A Föld tömegvonzása, az élőlények közegétől függetlenül, de látványosabban a szárazföldi állatok esetében, a mozgást meghatározó elsődleges erő. Az állatok és növények szerkezeti váza (a levélszártól a gerincesek csontvázáig) illetve az állatok izomzata annak az évmilliók küzdelemnek a lenyomata, amelynek során az élet a legváltozatosabb formában válaszolt a földi körülmények között történő mozgás és elmozdulás kihívásaira. Ezt az alapelvet szem előtt tartva vizsgáljuk meg az emberi mozgás-szervrendszert.

2.1.1. A mozgás központi szervezőeleme: a gerincoszlop

Vizsgálódásunkat kezdjük a gerinccel – ez az egyszerre rugalmas és szilárd szerkezet biztosítja a test egységét és mozgásszabadságát a gravitáció ellenében.

A csigolyák sorából felépülő csontoszlop kettős feladatot lát el. Egyrészt mozgékony, ugyanakkor kellően erős védelmet biztosít a legfontosabb idegpályának, a gerincvelőnek,

emellett az idegyököknek és az idegfonatoknak.⁸⁷ Másrészt pedig a gerincet tekinthetjük a teljes vázizom-rendszer központjának – nem csak elhelyezkedése miatt, hanem azért, mert támasztékkal szolgál a vele csak közvetett kapcsolatban álló végtagoknak is, és tapadási pontot biztosít egy sor olyan izomnak, amely ezeknek a végtagoknak a mozgásában vesz részt.

A gerincesek törzse öt osztályt számlál (halak, kétéltűek, hüllők, madarak, emlősök), tagjaik a Föld teljes felszínén elterjedtek, és a legkülönbözőbb környezeti viszonyokhoz alkalmazkodtak – kutatásunk szempontjából kifejezetten azok a körülmények érdekesek, amelyeknek a mozgásszervrendszer kialakulásában játszanak szerepet. A gerincnek egészen az ember megjelenéséig – azaz felegyenesedéséig – döntően más statikai feltételeknek kellett eleget tennie.

Ez azért különösen lényeges, mert a két lábon járás sajátos pozíciójához alkalmazkodott gerincünk evolúciós szemszögből kifejezetten fiatal, ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy a folyamat befejezetlen, a végeredmény pedig tökéletlen; a csigolyák függőleges oszlopa nem tekinthető funkcionálisan eszményi szerkezetnek.⁸⁸ Ennek pedig egyenes következménye a sérülékenysége, amelyet tovább fokoznak a „civilizációs ártalmak”: az ülőmunka, a divatos, de rendkívül egészségtelen lábbelik viselete, a mozgáshiány, és az ezzel is összefüggésben lévő elhízás.⁸⁹

A gerinc működésének megértéséhez érdemes áttekinteni a szerkezetét és a kialakulását. A gerinc öt szakaszra bontható; mindegyik szakasz sajátos csigolyaszerkezettel rendelkezik, ami szakaszonként más-más mozgásra ad lehetőséget. Fölről lefelé haladva, az első szakasz a hét nyakcsigolyából⁹⁰ áll (*vertebrae cervicales*). Itt indul a gerincvelő is, amely közvetlenül az agyhoz kapcsolódik. Ez a szakasz a legmozgékonyabb, minden irányban. A második szakasz tizenkét hátszigolyából áll (*vertebrae thoracicae*). A felső tíz csigolyához kapcsolódik a bordakosár, ami jelentősen korlátozza ezen a szakaszon a gerinc mozgását, ez alól kivételt képez a tizenegyedik és a tizenkettedik hátszigolya, amelyhez a szabad mozgású lengőbordák kapcsolódnak.

A szabad mozgást azonban a csigolyák közti porckorongok vastagsága itt negatívan befolyásolja – a porc ugyanis, a csonttal ellentétben, rugalmas, ezért a mozgás spektrumának

⁸⁷ Erbszt András, Dr.: *Gerinc fájdalom nélkül*. Pécs, Alexandra Könyvesház Kft. Alexandra Kiadója, 2011, 17.

⁸⁸ Gibbons, Ann: *Human Evolution: Gain Came With Pain*. Science, 2013. február. 16.

⁸⁹ Maehle, Gregor: *Ashtanga Yoga*. Australia, Kaivalya Publications, 2006, 25.

⁹⁰ Az anatómiai képletek magyar elnevezésénél Lakatos János *Lábjegyzet* c. összefoglaló kiadványát vettem alapul, míg a tudományos terminusokhoz, ahol nem jelöltem másképp, Dr. Szentágothai János és Dr. Kiss Ferenc: *Az ember anatómiájának atlaszát* (Budapest, Akadémiai Kiadó, 1971) használtam.

növelése érdekében képes változtatni az alakját. Ellentétben az ágyéki szakasszal, a háti szakaszon a lágyszövetből álló porckorongok viszonylag vékonyak, ami tovább csökkenti a hát mozgékonyágát. A legvastagabb öt csigolya alkotja az ágyéki szakaszt. Mind a csigolyatestek, mind a porckorongok meglehetősen vastagok, nem véletlenül, hiszen a gerincet érő terhelés itt a legnagyobb. Az ágyékcsigolyák (*vertebrae lumbales*) között elhelyezkedő porckorongok vannak ezért leginkább kitéve a sérülés veszélyének.

Az ágyéki szakasz előre és hátra, illetve oldalra is viszonylag szabadon mozog, de a mellkasi és a nyaki szakasszal ellentétben csak egészen minimális rotációra (csavarodásra)⁹¹ képes, ami elsősorban a csigolyák nyúlványai közötti, szoros kapcsolódásnak köszönhető.⁹² Az ágyéki szakaszt már csak a medencecsont merev keretébe ágyazódó keresztcsont (*os sacrum*) és a farkcsont (*os coccygis*) követi. Ez a két, összenőtt csigolyából álló csont már egyáltalán nem vesz részt aktívan a mozgásban.

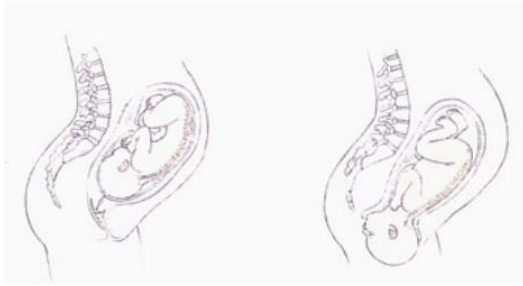
A gerincoszlop egyik legszembevetőbb tulajdonsága a többszörös, ellentétes irányú görbületek egymásutánja. Kétféle görbületet különböztetünk meg: elsődleges (*kyphosis*) és másodlagos (*lordosis*)⁹³ görbületeket. A görbületek szerepéről és működéséről, véleményem szerint, semmi nem árul el többet, mint a kialakulásuk. Embrionális állapotban, egészen a születés pillanatáig, a teljes gerinc egyetlen görbületet ír le; ennek irányát a későbbi, hátrafelé domborodó szakaszok őrzik, vagyis a háti szakasz, illetve a keresztcsonti szakasz.

Mind a gerincesek törzsféjlődése során, mind pedig az emberi egyedfejlődés folyamatában, elsőként a nyaki lordosis alakul ki – evolúciós szemszögből ezt ahhoz a ponthoz kötjük, amikor az állatok elkezdtek „emelt fővel” járn, az embernél a nyaki szakasz görbületének első pillanata az, amikor a szülőcsatorna vonalát követve az újszülött megváltoztatja kilenc hónapon át viselt pozícióját (1. ábra).

⁹¹ Erbszt i.m. 18.

⁹² Maehle i.m. 57.

⁹³ A lordosis – hétköznapi használatban lordózis – szövegkörnyezettől függően – egyaránt utalhat az ágyéki és a nyaki szakasz természetes görbületére, és ezek (leggyakrabban az ágyéki görbület) túlzó (patologikus) mértékére is. A hátszakasz oldalirányú elgörbülését nevezzük *scoliosisnak*. Calais-Germain, Blandine: *Anatomy of movement*. Seattle, Eastland Press, Inc. 1993, 31.



1. ábra: a magzati póz és a nyaki lordosis első pillanata

A görbület a harmadik és negyedik hónap környékén kezd el ténylegesen kialakulni, amikor a csecsemő felemeli a fejét, és kilenc hónapos korra alakul ki teljesen, az üléssel egy időben. A második (és az állatvilágban egyedül csak az emberre jellemző) lordosis, az ágyéki szakasz másodlagos görbülete a járás tanulásával, vagyis tizenkét-tizennyolc hónapos kor között kezd el kialakulni, de csak tíz éves korunkban éri el végleges formáját⁹⁴ (2. ábra).

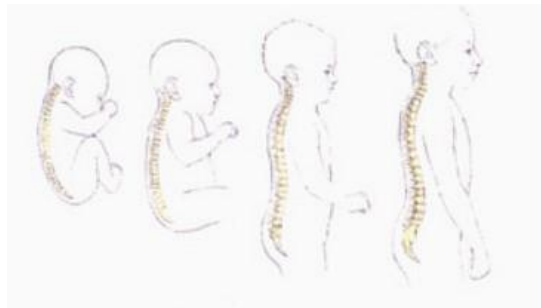
Balról jobbra haladva:

újszülött

3-9. hónap

1-3. év

6-10. év



2. ábra: a másodlagos görbületek kialakulása

A gerinc fejlődéstörténeti elemzése rávilágít arra, hogy az ágyéki görbület, amely a természetnek a két lábon járás speciális statikai követelményeire adott válasza, miért ennyire sérülékeny. A felső végtagok, a fej és a törzs súlya itt összpontosul, nem úgy, mint a többi gerinces esetében, ahol a test két alátámasztási pontjának köszönhetően szerencsésebben oszlik el; a masszív ágyéki csigolyatestek és a megvastagodott porckorongok ellenére a szerkezet bizonyos fokig labilis, és a lefelé ható erő viszonylag könnyen deformálhatja a görbületet.

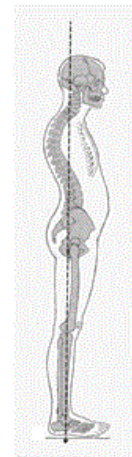
Ez az oka annak, hogy az általam ismert táncteknikák mindegyike a gravitációs erő kompenzálására szólít fel azzal, hogy a gerincet felfelé nyújtja (lásd lejjebb, a mozgásformanyelvek összehasonlító elemzésénél) és a hasfalat megfeszíteti („behúz a has, tart a központ!”). A görbületek túlhajlásának csökkentését szolgálja a törzs izomzatának tudatos

⁹⁴ Kaminoff, Leslie: *Anatomy Of Yoga*, Champaign, Human Kinetics, 2007, 17.

bekapcsolása (megfeszítése): az elülső hasizom (*musculus⁹⁵ rectus abdominis*), a nagy farizommal (*m. gluteus maximus*) együttműködésben, előrebillenti a medencecsontot, ami csökkenti az ágyéki lordosis mértékét.

Nem mellékesen, az izmok összehangolt működésének köszönhetően, amikor az elülső hasizom összehúzódik, az oldalsó hasizmok (*m. abdominis obliquus externus és internus; m. transversus abdominis*), illetve az alsó hátizmok (*erector spinae*) is munkába lendülnek – a látszat ellenére, a has „behúzását” nem az elülső, hanem az oldalsó hasizmok végzik! Ennek eredménye egy olyan „izom-öv” amely részben átveszi a gerinc szerepét a felsőtest megtámasztásában, és ezáltal a sérülékeny porckorongokat jelentős mértékben tehermentesíti (ezen az elven alapszik a súlyemelők által viselt, vastag, merev bőröv használata is).⁹⁶

A törzs izomzatának természetesen nem csak az ágyéki szakasz stabilizációjában van jelentősége. A hosszú nyakizom (*m. longus colli*) úgy billenti előre a fejet, hogy közben finoman megemeli a fejtetőt, és kinyújtja a nyaki szakaszt, vagyis a nyaki lordosist csökkenti.⁹⁷ Egyébként a nyaki görbület „kiegyenesítése” a hátgerinc túlzott előrehajlását is akadályozza – ha ugyanis a háti szakasz a kellenél jobban előre hajol, az arc függőleges (előre tekintő) pozíciójának megtartásához fokozni kell a nyaki kyphosist (lásd: jobbra).



3. ábra: fokozott háti kyphosis és nyaki lordosis együttes megjelenése

A két mozdulat tehát ellentétes irányú, azaz kölcsönösen kizárja egymást. Hasonló jelenséggel a boka- és a térdízületek pozíciójának vizsgálatánál találkozunk majd. Hogy világosabbá váljon, milyen ok-okozati összefüggés van a törzs izomzatának állapota és a gerinc egyes szakaszainak helyzete között, álljon itt egy idézet Gregor Maehle *Ashtanga Yoga* című könyvéből:

„Amikor az egyenes hasizom ellazul, a szeméremcsont leesik, aminek következményeképpen a medencecsont is előre billen. Ez az ágyéki szakaszon hiperlordotikus állapotot (túlzott

⁹⁵ musculus = izom (lat.) a továbbiakban: m.

⁹⁶ *New York City Ballet Workout*, DVD, Palm Pictures, 2007.

⁹⁷ Calais-Germain i.m. 75.

mértékű görbületet) idéz elő – ezt nyerges hátnak is nevezzük.⁹⁸ Ekkor a gerincfeszítő izom eredési helye megemelkedik, így az megrövidül, és elveszíti hatékonyságát a mellkas megemelésében. A mellkas összeesik, ami nem csak görnyedt tartást, hanem merev és rugalmatlan bordakosarat is eredményez.⁹⁹

A gerinc, mint látjuk, testünk egyik legfontosabb szerkezeti eleme. Alapvető szerepe van mind a helyzet-, mind pedig a helyváltoztató mozgásban; hozzá kapcsolódik a bordakosár, így a légzőszervrendszer része is; tapadási pontként szolgál továbbá egy sor olyan izomnak is, amely a test szerkezeti egységét, az emésztő- és egyéb szervrendszerek működését teszi lehetővé.

A mozgás pszichológiai vetületeit a dolgozat elméleti részében már részletesen elemeztük. Azt azonban itt megjegyezhetjük, hogy a gerinc helyzete és mozgása nem véletlenül kap kitüntetett figyelmet a test és az érzelmi állapot összefüggéseinek vizsgálatakor.

Úgy gondolom, hogy ennek a viszonynak a kialakulásában lényeges szerepet játszik a gerinc kialakulása, szerkezete és működése egyaránt. Gerincünk helyzete meghatározza testünkhöz és környezetünkhöz való viszonyunkat egyaránt, és az érzelmi állapotunk is visszahat rá. Az embriópóz visszatérést jelent egy olyan korábbi fázishoz, amelyet nem bonyolítanak másodlagos görbületek, és amely mentes az egyenes járás gravitációs és egyensúlyi terheitől is, és amelynek a biztonságérzet a domináns élménye. Az embriópózt jellemző összehúzóásban a test mintegy védőburkot alkot a sérülékeny létfontosságú szervek köré – stresszhelyzetben tehát ösztönösen közeledünk ehhez a pozícióhoz, lehajtjuk fejünket, behúzzuk a vállainkat, sokszor átfonjuk a karjainkat a mellkasunk vagy a hasunk előtt; szélsőséges esetben még az alsótest is reagál: a medence felfelé billen, a térdek behajlanak.

Olyan helyzetekben azonban, amikor a dominancia határozza meg a viselkedésünket (például ha több embert kell térben irányítanunk veszélyhelyzetben), a mellkas megemelkedik, a gerinc megnyúlik: a test a maximális mozgékonyásra készül fel, ugyanakkor magabiztosságot, erőt sugall: ez is szükségszerű része ennek a specifikus feladatnak. Természetesen ez nem csak egyfajta érzelmi mimikri: a mozgás, ebben a helyzetben is, visszahat a pszichére: az emelt fő, a szabadon mozgó test tapasztalatom szerint nem csak magabiztosságot sugall, hanem ad is.

Mint feljebb már említettem, alig van az emberi szervezetnek olyan része, amely függetleníthető lenne a gerinctől. Ebből pedig következik, ha ebben a korrelációban vizsgáljuk

⁹⁸ A kifejezést Dr. Horváth Mónika SE-ETK – Gerinc Ortopédia és Fizioerápia 2 Testtartás Tartáshibák a gerinc szagittális irányú fiziológiai görbületeinek c. előadásához használt vetített anyagából kölcsönöztem (12. dia).

⁹⁹ Maehle i.m.14. (fordítás tőlem)

őket, hogy nemigen van olyan emocionális állapot, amely ilyen vagy olyan formában ne lenne közvetlen kölcsönhatásban a gerinccel.

2.1.2 Helyváltoztatásra tervezve: a lábak szerkezete és működése

Ha az emberi lábat összehasonlítjuk az emlősök nagy részének hátsó lábával,¹⁰⁰ meglepő párhuzamokat fedezhetünk fel a lábak csontszerkezetében. Az egyes csontok hossza, egymáshoz viszonyított aránya ugyan eltér fajokként, az ízületek iránya és mozgása ugyanakkor csaknem teljes mértékben azonos. Lábunk tehát nem esett át olyan drasztikus morfológiai változásokon, mint gerincünk; ugyanakkor a láb szerkezeti-működési elemzésekor nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt a tényt, hogy míg az állatok esetében a hátsó lábakon csak a testsúly egy része nyugszik, míg a másik része az elülső lábakon, az ember esetében nem beszélhetünk ilyen típusú munkamegosztásról.¹⁰¹

„Mint bolygónk egyetlen valóban kétlábú emlőse, az ember a Föld mechanikusan legkevésbé stabil teremtménye¹⁰²” – Leslie Kaminoffnak és Amy Matthewsnek ez a megállapítása meglehetősen pontosan kijelöli azt az utat, amelyen érdemes elindulnunk, amikor ezt a nagyon összetett szerkezetet vetjük alá a részletesebb elemzésnek. De miben is rejlik ez a labilitás? A szerzőpáros tételesen felsorolja azokat a statikai sajátosságokat, amelyekből fenti állítás logikusan következik: a két lábon járásnak köszönhetően az ember rendelkezik a legkisebb alátámasztási felülettel, a legmagasabb súlyponttal, és (közvetett ok-okozati összefüggés révén) az agy és a test teljes tömegének arányát tekintve a legnehezebb aggyal.

Lábunk, mint az egyenes testtartás korábbi leírásából is következik, nem csak a két végtagon való egyensúlyozás kényes feladatához igazodott, hanem a test teljes súlyának kizárólagos viseléséhez. Ehhez két feltételnek kell teljesülnie: a súlyt erős, merev csontok oszlopa képes csak ilyen körülmények között megtartani, ugyanakkor ennek az oszlopnak paradox módon elég flexibilisnek és mozgékonyaknak kell lennie ahhoz, hogy a mozgás szabadságát is biztosítani tudja.¹⁰³

¹⁰⁰ Természetesen kizárva a vizsgáldás köréből azokat a fajokat, amelyek különleges, az emberétől alapvetően eltérő környezetben való mozgáshoz alkalmazkodtak, mint a tengeri, a repülő vagy föld alatt élő, ásó életmódot élő fajokat.

¹⁰¹ Calais-Germain i.m.234.

¹⁰² Kaminoff i.m. 18. o. (fordítás tőlem)

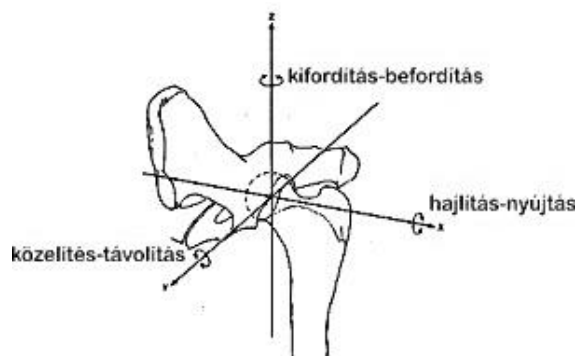
¹⁰³ Calais-Germain i.m. 234.

A merev szerkezetet itt is a csontozat adja. A medencecsontozathoz dióízülettel kapcsolódik a leghosszabb és legnehezebb csontunk, a combcsont (*femur*). A talaj felé haladva, a csípőízületet a rendkívül kényes térdízület követi, amelyről a továbbiakban bővebben is szó esik. Az alsó lábszárat két csont alkotja: a vastagabb sípcsont (*tibia*), amely a combcsontozathoz hasonlóan tartó funkciót tölt be, és a vékonyabb szárkapocscsont (*fibula*), amely nem része a láb „oszlopának”, ellenben tapadási helyül szolgál a láb izomzatának.¹⁰⁴

A sípcsont alul a bokaízülettel kapcsolódik a lábfejhez, amelynek három szakaszán (lábtő, lábközép-, illetve ujjperccsontok – sorban haladva: *tarsus*, *metatarsus* és *phalanx*) nem kevesebb, mint huszonhat csont és harmincegy ízület található.¹⁰⁵ Ezeknek az ízületeknek a finomra hangolt összjátéka teszi lehetővé még az olyan, első látásra egyszerűnek tűnő, valójában pedig összetett mozdulatokat is, mint a járás vagy a futás.

Több rétegnyi, egymással szoros munkakapcsolatban álló izom végzi el az ízületek mozgását. Ezek közül azokkal szeretnék most foglalkozni, amelyek a mozgás – súlypont – gravitáció korrelációjában játszanak kiemelt szerepet, vagy azokat az ízületeket védik, amelyek leginkább ki vannak téve a mozgás során a sérüléseknek.

A csípőízület az úgynevezett forgóízületek típusába tartozik, és az egyik legnagyobb mozgásspektrummal bíró ízületünk. A törzs izmai, mint az egyenes hasizom és a csípő-horpaszizom (*m. iliopsoas*) éppúgy részt vesznek a láb csípőből történő mozgásában, mint a comb különféle izmai.



4. ábra: a csípőízület mozgásirányai

Segítségükkel a láb rögzített medencecsontnál mozdulhatnak előre és hátra, illetve oldalra, továbbá a combcsont tengelye mentén foroghat is. Ennek azért van különös jelentősége, mert a súlyláb¹⁰⁶ egészének a test frontális síkjával bezárt szöge minden pozícióban ennek függvénye. A következő részben idézett táncteknikai instrukciók pontosan erre vonatkoznak: a csípő

¹⁰⁴ Calais-Germain i.m. 180.

¹⁰⁵ Calais-Germain i.m. 234.

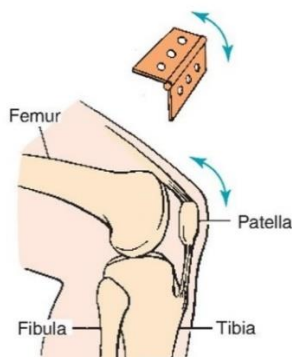
¹⁰⁶ A táncos szakzsargonban súlylábunknak vagy álló-lábunknak nevezzük azt a lábat, amely a testsúly egészét vagy egy részét hordozza, szemben az ún. gesztuslábbal vagy szabad-lábbal. Koegler, Horst: *Ballett-lexikon*. Budapest, Zeneműkiadó, 1977, 27.

„nyitottsága” adja meg a lábfej nyitottságát is azokban a helyzetekben, amikor a lábfejek nem párhuzamosak.

A tánc túlmutatóan is rizikófaktort jelenthet, ha ez a két szög nem egyezik meg, és a térdek a lábfejekhez képest befelé, a test középtengelye felé (az ún. *sagittalis sík* felé) mutatnak. A csípőízület jelentőségét fokozza, hogy ez a terület a test közepén helyezkedik el, ezért működése sok esetben kihat nem csak a láb, hanem a test többi részére – így a gerincire is.¹⁰⁷

Mint az előbbi példa is mutatja, a csípő működése alig különíthető el a térdízület működésétől. A gerinc ágyéki szakasza mellett a térd testünk legsérülékenyebb pontja. A térsérülések fiziológiai okokból lassan és sokszor tökéletlenül gyógyulnak, ezért, amikor a testünkkel dolgozunk, elengedhetetlen az ízület pontos működésének ismerete.

A csípőízülettel ellentétben a térd mozgásirányainak skálája kifejezetten szűk: lévén a térd egy úgynevezett sarokpánt-ízület, elsősorban egy sík mentén történő mozgást tesz lehetővé. Sajátos kiképzésének köszönhetően valamelyest rotációra is alkalmas, ez azonban elenyésző a csípőízület lehetőségeihez képest, ráadásul a forgás szögét jelentősen befolyásolja az is, hogy hajlított, vagy nyújtott helyzetben van-e az ízület.¹⁰⁸



5. ábra: a térdízület

A forgás mértékét könnyen megtapasztalhatjuk, ha ülve, azaz mozdulatlan combbal forgatjuk a lábszárakat. A térd mozgását ínszalagok korlátozzák, amelyek ezzel biztosítják a térd stabilitását (más ízületekkel ellentétben, a térdben a csontvégek nem illeszkednek pontosan egymáshoz).¹⁰⁹

A szalagok túlzott nyújtása a szakadásukhoz is vezethet, aminek következménye a sípcsont szabad elmozdulása, ami nem csak fájdalmas, hanem az ízület teljes használhatatlanságához vezet. A térsérülések azért is okozhatnak komoly gondot, mert életmódunkból fakadóan csaknem lehetetlen elkerülni a sérült láb használatát, az egyébként is lassú, teljes gyógyulásig.

¹⁰⁷ Nelson, Arnold G. – Kokkonen, Jouko: *Stretching Anatomy*. Champaign, Human Kinetics, 2007, 69.

¹⁰⁸ Calais-Germain i.m. 201.

¹⁰⁹ Calais-Germain i.m. 175.

A térdízülethez tartozik egy egészen különleges helyzetű csont, a térdkalács (*patella*) is. Különlegessége abban rejlik, hogy a térdkalács egy lebegő csont, amely a négyfejű combizom (*m. quadriceps femoris*) ínjában fejlődik ki, és amelynek egyetlen rendeltetése, hogy a külső behatásoktól védje az ízületet, mindenekelőtt az ínt, amelybe ágyazódik.¹¹⁰

A lábfej olyan komplex rendszerét képezi az ízületeknek, amely biztosítja az ember mozgásának egyedülálló szabadságát. Ezt a szabadságot nem kevesebb, mint huszonhat csont, harmincegy ízület és az ezeket mozgató húsz izom biztosítja. Az izmok összehangolt, és különleges módon egybefonódó működésének köszönhetően a lábfej az egyik legszívósabb testrészünk. Hétköznapi körülmények között a gerinchez és a térdhez képest viszonylag ritkák a sérülések.

Amiért mégis fontosnak tartom ennek a testrésznek az elemzését, az a színészek és táncosok rendkívül változatos mozgása, amely természetesen növeli ezt a rizikófaktort. Annak ellenére, hogy a színpadi művészek sok olyan mozdulatot végeznek, amely messze eltér a hétköznapiától, a lábfej nagy része egy aktív színpadi munkával telt élet során is nagy valószínűséggel épségben marad, egy ízület kivételével, és ez pedig a boka.

A bokát két csont, a sarokcsont (*calcaneus*) és az ugrócsont (*talus*) alkotja. Ennek a két csontnak a szoros összekapcsolódása miatt a boka is sarokpánt-ízület, azaz csak egy irányban képes mozogni. A sípcsontoz és a szárkapocscsontoz több, apróbb izom és ín rögzíti, míg a lábszár izomzatát alkotó hosszabb izmok a boka mentén tovább haladva a lábfej mozgását irányítják. Ez utóbbiak miatt képes a lábfej a sarokpánt-ízület adta lehetőségeken túl más irányokba is fordulni.

A bokacsontokat rögzítő izmok és inak feladata a boka sérülésveszélyes elmozdulásainak a megakadályozása, ennek ellenére fontos tudatában lennünk annak, hogy melyek is ezek a mozgásirányok: a súlyláb normális esetben csak a test középtengelyétől kifelé mozdulhat el. Ezen alapszik a balett-technika lábhasználata is, a kifelé fordított lábfej követelménye. Ennek funkcionális előfeltétele, mint már említettem, a testsúly eloszlása: telitalpon a terhelés a külső talpélre kell, hogy essen; féltalpon pedig a belső talpélre, azaz az első metatarsusra.

Korábban láttuk, hogy ennek nem csak a bokaízület szempontjából van jelentősége, hanem alapvető hatással van a térdízületre is. Ugyanakkor ez az összhang annak a lehetőségét is megteremti, hogy a gyakorlatban két, különböző oldalról is megközelítsük ugyanazt a pozíciót:

¹¹⁰ Calais-Germain, Blandine, 203.

amennyiben ugyanis telitalp esetén a behajlított térd és a lábfej azonos irány felé fordul, a fenti feltételek is teljesülnek. Ez a kétféle megközelítés gyakran váltja egymást a tánctechnikai leírásokban – gyakorlati szempontból azonban nincs jelentősége annak, hogy az instrukció a térd irányát vagy a lábfej súlyeloszlását célozza meg.

Habár nem olyan könnyű tetten érni a lábon az egyes érzelmi állapotok fizikai kivetülését, mint a gerinc esetében, a láb, a test egészéhez hasonlóan, éppoly aktívan részt vesz a környezeti vagy belső ingerekre adott testi-pszichés reakciókban.

A láb és a színész kapcsolatáról a Szuzuki-módszert taglaló fejezetben ejtünk majd hosszabban szót, de a dolgozat másik, részletesen vizsgált módszere, a Szívakrobatika is nagy hangsúlyt fektet a lábra és az alsótestre. Ennek az általánosan kiemelt szerepnek valószínűleg részben az az oka, hogy a negatív értelemben vett feszültség, a különböző blokkok, gátlások a felsőtestben, a kezekben és a vállizomzatban jelennek meg – ezért a testközponthoz kapcsolt, organikus és szabad mozgás megteremtésére törekvő pedagógusnak első körben az alsó testet kell „rehabilitálnia”, az alsó test jelentőségére kell felhívnia a növendék figyelmét, hogy emocionális értelemben is felszabadítsa a felsőtestet. A folyamat pedig megteremti azt a testhasználatot, amely végeredményben a felső végtagokat is optimális minőségben vonja be a munkába.

2.2. A PEDAGÓGUS FELELŐSSÉGE

A fenti, funkcionális anatómiai leírás egyszerre több célt szolgál. Egyrészt, reményeim szerint, megteremti a szükséges terminológiai alapot a testről szóló diskurzus számára, betekintést nyújt a test rendkívül összetett működési rendszerébe és mechanikus összefüggéseibe; másrészt pedig előtérbe helyezi testünknek azokat a pontjait, amelyeket a sérülések elkerülése érdekében ismernünk kell.

Alapvetően fontosnak tartom azt a tényt, hogy minden mozgással foglalkozó színészpedagógus, akár kifejezetten mozgáskészség-fejlesztéssel foglalkozik, akár másodlagos szerepet tölt be a mozgás oktatói tevékenységében, tisztában kell, hogy legyen a mozgásszerv-rendszerrel, különös tekintettel a mozgással összefüggő, leggyakoribb egészségügyi problémák eredetére és akut kezelésére.

A sérülések a színész életének mindennapi részét képezik. Sérüléshez vezethet a fáradtság, a figyelmetlenség, a próbaterem padlózatának alkalmatlansága, és még számos olyan tényező, amelyre a pedagógusnak vagy próbavezetőnek aligha van ráhatása. Sok sérülés viszont a

tudatos óra- ill. próbaszerkezetnek köszönhetően elkerülhető: nem tudom eléggé hangsúlyozni a szisztematikus, és a specifikus feladathoz igazodó bemelegítést. A színészek és színésznövendékek kollektív mozgásképzettsége az esetek túlnyomó többségében rendkívül egyenetlen, ezért nem tartom célszerűnek azt, hogy a hallgatókra bizzuk a bemelegítést. Azok a hallgatók a legveszélyeztetettebbek, akiknek nincs kellően megalapozott tudásuk és testtudatuk, ezért nekik van a legnagyobb szükségük az alapos bemelegítésre: ők azok, akik a legkevésbé tudnak önállóan melegíteni. Egyes fizikai módszerek, mint pl. a Szívakrobatika, részletesen foglalkoznak a színész bemelegítésével, és ezzel voltaképpen a kezébe adják azt a technikai tudást, amelynek birtokában már képes lesz önállóan bemelegíteni. Amíg azonban ez a képesség nem alakul ki, mindenképpen hasznosabbnak tartom, ha a pedagógus vagy próbavezető vezényli a bemelegítést is.

A testhez értő pedagógusnak a bemelegítéssel nem érnek véget az egészség-megőrzéssel kapcsolatos feladatai. Fontos, hogy észrevegye munka közben a rábízott színészek mozgásában jelentkező anomáliákat, helytelen, potenciális veszélyforrást hordozó testtartásokat, pontatlan mozdulatokat, rossz beidegződéseket. Fontos, hogy ezeket tudatosítsa a színészen; mivel az évek alatt rögzült mozgásmintákat nagyon nehéz megváltoztatni, fontos, hogy a pedagógus ne csak a próbaterem falain belül zajló munkára korlátozza figyelmét: mindent meg kell tenni annak érdekében, hogy ezeket a veszélyforrásokat a színész fel tudja számolni.

A mozgás közben előforduló, gyakoribb sérülésekkel, azok okaival és akut kezelésével Mády Ferenc részletesen foglalkozik *Egészségről táncosoknak*¹¹¹ c. könyvében. Félrevezetőnek tartom a kötet címét: a színész ugyanis, függetlenül attól, milyen műfajú előadásban, milyen karakterű mozgást végez, éppúgy ki van téve a sérülés veszélyeinek, mint a táncos, ezért az ilyen jellegű szakirodalomnak helyet kell kapnia minden színészpedagógus és rendező könyvtárában.

Meggyőződésem, hogy a színész épségénél nincs, és nem is lehet semmi előrébb való.

2.3. KÍSÉRLET A „SZÉP” MOZGÁS MEGHATÁROZÁSÁRA

A mozgással kapcsolatos diskurzusban óhatatlanul felmerül a mozgás esztétikájának kérdése – a performativitáshoz csak közvetetten kapcsolódó fizikai módszerektől egészen az olyan, eredendően nem performatív területekig, mint a sport, vagy a mozgásterápia.

¹¹¹ Mády Ferenc: *Egészségről táncosoknak*. Budapest, Planétás Kiadó, 1998.

Az esztétikum (az értelmező kéziszótár definíciója szerint „[művészien] szép, ízléses”)¹¹² sok más esetben kultúrafüggő, azaz társadalmi konszenzuson alapul. Ebben a specifikus esetben azonban kísérletet teszek arra, hogy bebizonyítsam, az emberi mozgás esetében a szépség fogalma túlmutat az esztétikum általános variabilitásán, és eredendően biológiailag determinált. A bizonyos szabályrendszer alapján végrehajtott mozgás precizitása néhány esetben magának a tevékenységnek a tulajdonképpeni célja (mint a színpadi táncművészet esetében, ahol a kifejezés eszköze az a nyelvezet – mozdulati szókincs –, amelyet az adott tánctechnika megteremt. Itt a test voltaképpen a koreográfus, vagy akár a táncművész kifejezésének tárgyiasított eszköze). Más tevékenységek, jellemzően például a versenysport esetében viszont a pontos mozgás a hatékonyság és a teljesítmény anatómiai feltétele, esetleg „olvasható” fokmérője (azokban a sportokban, ahol a teljesítmény nem számszerűsíthető).

De mit tekintünk szép mozgásnak? Kultúra- és korfüggő-e az esztétikus mozgás fogalma? Van-e közös nevezője a különböző táncos- vagy mozgás-formanyelvek esztétikai elvárásainak? A kérdés jelen dolgozat szempontjából látszólag irreleváns – a fizikai módszerek ugyanis a legkevésbé sem törekednek az öncélú mozgáskészség-fejlesztésre; még a Szuzuki-módszer sem, amelyben, mint látni fogjuk, a szigorúan lefektetett alapokon nyugvó technika tökéletesítése is csak egy eszköz a színész pszichés folyamatainak vizsgálatához. Ezzel együtt is, szinte lehetetlen figyelmen kívül hagyni a mozgás minőségét – ebben a kontextusban: esztétikai értékét – amikor a színész teste az elsődleges munkaeszközünk. De még mindig nem ez volt a legfontosabb szempont, amely arra vezetett, hogy időt szenteljek a szép mozgás meghatározására: azoknál a művészeti ágaknál¹¹³ ugyanis, amelyekben az emberi test hangsúlyos szerepet kap, a szépről való közmegegyezésnek nagyon is gyakorlati, sőt, fiziológiai előzményei és folyamányai vannak, és így szorosan kapcsolódik a fejezetben eddig leírtakhoz és a dolgozat egészéhez.

2.3.1. Mozgásrendszerek összehasonlító elemzése

Az egyik első, és máig legerősebb élmény, amely arra ösztönzött, hogy a tánctechnika és az esztétikus mozgás összefüggéseit vizsgáljam, a mozgás-improvizációval végzett, első pedagógusi kísérleteimhez kötődik. Az improvizációs gyakorlatokra épülő óráimon azzal szembesültem, hogy azok az alapvető technikai elemek, amelyeket a táncórákon több-kevesebb

¹¹² Juhász-Szőke-O. Nagy-Kovalszky (szerk.): *Magyar értelmező kéziszótár*, Budapest, Akadémiai kiadó, 1975, 341.

¹¹³ Ilyen a színház, a tánc, a cirkuszművészet, de ide tartoznak a művészet és sport találkozásából született hibrid műfajok, mint például a jégtánc és a ritmikus gimnasztika – sőt, a versenysportok egy része is, mint a műugrás, az atlétika, a díjlovaglás, a testépítés is.

sikerrel igyekeztem a színészhallgatóim „testébe verni” (mint amilyen a „helyes” testtartás, a testközpont használata, a térdek és a lábfejek egymáshoz viszonyított iránya), a rögtönzés során organikusan és önkéntelenül megszülettek. Még azok a növendékek is technikásan, pontosan és *szépen* kezdtek el mozogni, akik egyébként gyenge testtudattal rendelkeztek, vagy akár mozgáskoordinációs problémákkal küzdöttek.¹¹⁴ Az, hogy milyen pszichológiai/neurobiológiai folyamatok állnak ennek a paradox jelenségnek a hátterében, egy külön (nem kevésbé izgalmas és a színészképzés szempontjából nem kevésbé releváns) tanulmány témája lehetne, most viszont azokról a következtetésekről fogok csak szót ejteni, amelyekre ennek nyomán jutottam technika, esztétika és anatómia összefonódásának kapcsán.

Bármilyen táncos formanyelvről is legyen szó, a *technika* azt a testhasználatot (mozdulati szókinccset, sajátos, egyedi mozgásstílust) hivatott megteremteni, amely az adott formanyelvre jellemző – más szóval ez adja a formanyelv jól felismerhető karakterét. A kérdés tehát az, hogy vajon a különböző formanyelvek technikái között van-e átfedés, és ha igen, az pontosan miben rejlik, illetve az, hogy az átfedés milyen okokra vezethető vissza. Olyan tánctechnikákat hasonlítottam össze, amelyekkel kapcsolatban van saját, empirikus tapasztalatom, és amelyekhez megfelelő szakirodalom is rendelkezésemre állt. Igyekeztem úgy válogatni őket, hogy a legszélesebb spektrumban fedjék le Földünk kulturális sokszínűségét, ezért beemeltem két olyan mozgásrendszert, amely ugyan nem nevezhető a szó szoros értelmében vett táncnak, ugyanakkor rendelkezik olyan technikai rendszerrel, amely megfelel a fenti leírásnak. A következőkben tehát azt fogjuk feltárni, milyen párhuzamok fedezhetők fel a klasszikus balett, a jazztánc, a Limón-technika,¹¹⁵ az ún. modern társastáncok, a jóga, és a Szuzuki-módszer között.

A különféle mozdulati szókinccsek alapelemeit: az alap- (álló) tartást, a testsúlynak a talp egyes részeire eső elosztását, ezzel összefüggésben a térd- és a boka helyzetét, és a testközpont használatát az összehasonlító nyelvészet módszerét követve fogjuk vizsgálni: ez a tudományág ugyanis, amely az egyes nyelvek nyelvtani szabályai és fonetikájában rejlő hasonlóságok és

¹¹⁴ A fejezet egészében, így itt is, fiatal színészhallgatók egészséges teste és mozgása a kiindulási pont; tehát az említett mozgáskoordinációs zavarok nem patológiai jellegűek, pusztán technikai jellegűek.

¹¹⁵ José Limón (1908-1972) mexikói származású, amerikai koreográfus és táncpedagógus, az amerikai modern tánc úgynevezett második nemzedékének tagja. Az általa kidolgozott technika a modern tánc kánonjának egyik, máig meghatározó része. Koegler, Horst: *Balett-lexikon*. Budapest, Zeneműkiadó, 1977, 429.; Körtvélyes Géza: *Művészet, tánc, táncművészet*. Budapest, Planétás Kiadó, 1999, 121.

különbségek alapján következtet a vizsgált nyelvek rokonságának fokára, véleményem szerint kiváló eszköz a mozgás-formanyelvek elemzésére is.¹¹⁶

Ami ezeket illeti, a vizsgálódásaim tárgyát képező táncok és mozgásrendszerek mindegyikénél ugyanazokkal az instrukciókkal találkoztam. Ezek nem véletlenül mind olyan pontok, amelyek jellemzően a testnek a gravitációs terheléssel való viszonyát határozzák meg, ez ugyanis mozgásunknak és testfelépítésünknek egyaránt az egyik legfontosabb szervezőeleme.

Ami összeköti tehát ezeket a mozdulati rendszereket, az az úgynevezett *fiziológiás testhasználat*: minden vizsgált esetben a tánctechnika által megkövetelt pozíciók, ill. a végtagok mozgásának irányai az emberi test sajátos anatómiai meghatározottságából fakadnak.

Szeretném megjegyezni, hogy míg a következőkben a mozgásrendszerek legegyszerűbb építőkövei között keresem a hasonlóságot, nem kerülök el a figyelmemet azok a sokszor nagyon látványos különbségek, amelyek a mozgásrendszerek további elemeiben mutatkoznak meg. Ezeket azért nem érintem az összehasonlító elemzésben, mert meglátásom szerint ezek az egyedi mozdulatok még a legszélsőségesebb esetekben sem mondanak ellent a mozgás-szervrendszer anatómiai felépítésének és működésének. A balett-táncosok lábemelései éppúgy hűen követik a csípőízület meghatározta irányokat, mint ahogy Szuzuki dobbantásai is a térd- és a bokaízületekét; a jóga kicsavart ásanái is csak a gerinc egyes szakaszainak egyébként is adott mozgáslehetőségeit aknázzák ki a végletekig. A vizsgált mozgásrendszerekben nem találtam olyan mozdulatot, amely ne lett volna fiziológiásan igazolható.

Álló pozícióban minden vizsgált mozgásrendszer szerint a gerinc természetes görbületeinek megfelelő egyenes tartás, a lordotikus görbületek (ezen belül is elsősorban az ágyéki lordosis) mértékének csökkentése, a test központi tengelye mentén szimmetrikusan elosztott súly az alapkövetelmény. A lordotikus görbületek relatív „kiegyenesítésével” csökken az érintett porcok aszimmetrikus terhelése. „A táncos álljon egyenesen [...], a test csípőtől fölfelé kissé megnyúlik. [...] A felsőtest a derékra támaszkodik, nem görbül a partnernőre, és nem hajlik hátra ívben”¹¹⁷. – ez a leírás a társastánc alaptartására vonatkozik, de alig különbözik a Limón-technika leírásától: „a gerinc nyújtott, a fej emelt [...] Éreznünk kell a függőleges tengelyünket.”¹¹⁸. A jóga legegyszerűbb, álló pozíciója, a *szamaszthiti*, ugyanígy alakul ki:

¹¹⁶ Csányi Vilmos: *Az emberi természet*. Budapest, Vince Kiadó, 1999, 255.

¹¹⁷ Moore, Alex: *Társastánc*. Budapest, Zeneműkiadó, 1984, 13.

¹¹⁸ Lewis, Daniel: *José Limón tánctechnikája*. Budapest, Planétás Kiadó, 2000, 35.

„emeld meg a fejtetőt az ég felé, anélkül, hogy a láb elveszítené a kapcsolatot a talajjal. Ez megnyújtja [...] az egész gerincet.”¹¹⁹

Az egyensúly megőrzésének mikéntje minden hétköznapi helyzetben, és így természetesen a vizsgált mozgásrendszerekben is központi kérdés. Ennek lényeges eleme a testsúly elosztása a lábfej különböző pontjain. Amikor a súlyláb teljes terjedelmével a talajon van, azaz mind a sarok, mind pedig a féltalp (*metatarsalia*)¹²⁰ érintkezik a talajjal, a testsúly elsősorban a láb külső részére esik – a balett szabályainak megfelelően, „a bokák ne dőljenek be, teljes talpon, külső élen kell állni.”¹²¹ Ez anatómiai okokból meghatározza a térd irányát is, ahogy Daniel Lewis írja, „igen fontos, hogy a térdek pontosan a lábujjak irányába mutassanak, és nem eléjük vagy mögéjük. Ha a térdek helyesen állnak, az biztosítja a térdek mozgékonyt és megakadályozza a rándulást¹²²”. Féltalpra emelkedéskor (relevé) ennek ellenkezője igaz: a testsúly elsősorban a féltalp belső felére esik. Lakatos János koreográfus, pedagógus a jazztánc technikájáról írt, *Lábjegyzet* című könyvében pragmatikus és pontos leírással magyarázza meg a jelenséget:

„A relevé akkor stabil, ha ”belső bütyökre”, azaz a nagylábujjad és a 2. lábujjad fölé terhelsz. Így kerül a bokaízület (pontosabban az ugróízület) ún. zárt ízületi szöghelyzetbe.”¹²³

A testközpont a távol-keleti mozgásrendszerekben, így a Szuzuki-módszerben is a mozgás kiindulási pontja; hasonlóan viszonyul a test-központhoz a jóga is. Érdekes megfigyelni a párhuzamot a következő idézettel, a pantomim világából:

„Az emberi test dinamikus közepe a mell és a has között, a köldöknél van. A reneszánsz festői – a püthagorasz arany metszés szabályainak megfelelően – ezen a ponton osztották fel a testet két, egymással arányos részre. Ebből a pontból lélegzik a mimus. [...] Nekirugaszkodás előtt ebből a pontból gyűjtünk erőt.”¹²⁴

Az idézetet azonban nem csak a Szuzuki-fejezetben foglaltakkal érdemes összevetni, hanem többek között a New York City Ballet tréningvideójában elhangzó mondatokkal: „Az erős

¹¹⁹ Maehle i.m. 28. (fordítás tőlem)

¹²⁰ Putz, R. – Pabst, R. (szerk.): *Sobotta, Az ember anatómiájának atlasza*. Budapest, Medicina Könyvkiadó, 2007, 298.

¹²¹ Bretus Mária – Zórándi Mária: *A balett-technika alapjai*. Budapest, Planétás Kiadó, 1998, 12.

¹²² Lewis, Daniel: *José Limón tánctechnikája*. Budapest, Planétás Kiadó, 2000, 48.

¹²³ Lakatos János: *Lábjegyzet*. Szerzői kiadás, 59.

¹²⁴ Soubeyran, Jean: *Beszéd – szavak nélkül*. 1963. In: Gál M. Zsuzsa (szerk.): *A pantomim*. Budapest, A Magyar Színházi Intézet és a Népművelési Propaganda Iroda közös kiadványa, 1964. 96.

hasizmok nem csak a szem számára vonzóak; támasztékul szolgálnak az egész test számára. [...] A szilárd központ esztétikai fókuszpont is¹²⁵”.

Összegezve az eddig leírtakat: a vizsgált formanyelvek esetén a jó technikával végrehajtott mozdulat azonos az anatómia törvényszerűségei szerint, fiziológias, más szóval *természetes* módon végrehajtott mozdulattal. Ez magyarázatot ad arra is, hogy miért születik meg spontán módon a megfelelő technika az improvizáló ember testében – egyszerűen azért, mert a színészhallgató a kognitív funkciók (gátlások, blokkok, frusztrációk) zavaró hatásait megkerülve, külső kényszer nélkül (a test szempontjából külső kényszernek tekintem a színész rossz beidegződéseit, amelyeknek sokszor pszichés vagy életrajzi okai vannak), organikusan *engedi*, hogy teste a saját szerkezetének és lehetőségeinek megfelelően működjön.

Amikor ugyanis koreográfiát táncolunk, a mozgás tudatos döntések sorozatának eredménye. Ezek a döntések azonban a mozdulat egy-egy aspektusára vonatkoznak, és figyelmen kívül hagyják a többit – vagyis a test tudatos irányítása szükségképpen „butább”, mint az ösztönös mozgás. Ez azonnal világossá válik, ha egy általunk végzett, spontán mozdulatsort mozgás közben elkezdünk analizálni. A mozgás szétesik, mesterkéltné, erőltetett, pontatlan lesz.

Ez egyébként tökéletesen összhangban van Grotowski *via negativa*-koncepciójával, amivel a Szívakrobatika-fejezetben találkozunk majd (ld. 96. o.): az ő, mozgásra vonatkoztatott meglátásai szerint is, a természetes szükségképpen azonos a helyessel, a színészképzés célja pedig a természetes mozgást (és a természetes „lelki folyamatokat¹²⁶”) akadályozó belső akadályok eltávolítása.

A New York City Ballet tréningjéből vett idézet azonban nem csak a testközponat anatómiai háttérével kapcsolatban nyújt információt, hanem át is vezet az összehasonlítás másik, ingoványosabb, ám nem kevésbé izgalmas területére: a mozgás esztétikájára. A technika fenti definíciójából következtethetünk arra, hogy az egyes formanyelvek a mozdulatok végrehajtásának azt a módját, amelyet saját technikai kódexeikben lefektetnek, *per definitionem* ideálisnak tekintik. Amennyiben pedig egy feladat adott szabályrendszer szerinti tökéletes vagy ahhoz közelítő végrehajtását *szép megoldásnak* tekintünk, valószínűleg nem tévedünk, ha azt állítjuk, hogy technika és esztétika az egyes mozgásrendszerek szemszögéből elválaszthatatlanul összetartozik. Ha ezt összevetjük az előbb felsorolt technikai

¹²⁵ *New York City Ballet Workout*. DVD, Palm Pictures, 2007. (ford. tőlem)

¹²⁶ Grotowski, Jerzy: *Színház és rituálé*. Pozsony-Budapest, Kalligram Könyv- és Lapkiadó Kft., 1999, 10-11.

rekvizitumokkal, illetve azok anatómiai hátterével, azt látjuk, hogy a kiválasztott formanyelvekben az emberi test törvényszerűségei határozzák meg a mozgás esztétikáját.

A felvázolt egybeesések azt is sejteni engedik, hogy ha a vizsgálatot kiterjesztenénk más mozgásrendszerekre is, hasonló eredményekre jutnánk, az emberi test ugyanis az egyetlen állandó, amely funkcionalitásában kontinensről kontinensre, korról korra azonos és változatlan. A mozgásszerv-rendszer minden körülmények között azonosan épül fel, és azonosan is működik. Ezzel pedig eljutottunk az esztétikus mozgás általános fogalmának egy lehetséges értelmezéséhez, amikor a fizioiógias mozgás és az esztétikus mozgás közé egyenlőségjelet tehetünk.

A további vizsgálódás azonban mélyebb összefüggésekre is fényt deríthet, úgyhogy érdemes a kutatást kiterjeszteni a korporalitás befogadói élményének a performatív¹²⁷ kontextuson kívül eső tartományaira is. Ennek azért van jelentősége, mert a technika és esztétika között felfedezett összefüggés önmagában még nem feltétlenül ad kielégítő magyarázatot a jelenség gyökereire. A tézis maradéktalan bizonyításához tehát megkísérlem visszavezetni arra a pontra, ahol az emberi test és a mozgás vizuális élményéhez köthető hatásmechanizmus forrása rejlik.

2.3.2. A mozgás-érzékelés biológiája

A tudomány rohamos fejlődésének köszönhetően az emberi agytevékenység kutatása, mint arról az előző fejezetben bőven volt már szó, olyan módszerekkel gazdagodott, amelyeknek köszönhetően egyre pontosabb képet kapunk azokról a biológiai folyamatokról, amelyek az egyes pszichológiai jelenségek mögött állnak.

A pszichológia tudománya ma már karöltve jár a neurobiológiával – ez egy sor olyan felfedezéshez vezetett, amely gyökeresen átformálta a viselkedésünkről, gondolkodásunkról és érzelmeinkről alkotott képünket. A pszichológia már régóta foglalkozik mind a művészeti alkotás, mind pedig a művészet befogadó élményének elemzésével. A neurobiológia számára azonban ez egy viszonylag új terület. Ezen belül is az előadóművészet a legkevésbé feltérképezett terület, mivel korábban mind a lélektan, mind az idegtudomány a művészeti ágak közül leginkább a zenére és a képzőművészetre fókuszált.¹²⁸

¹²⁷ A kifejezést nem a Fischer-Lichteit, a performansz művészetéhez kötődő, hanem annak hétköznapi, a színpadi/előadóművészeti aktusra vonatkozó értelmezésében használom.

¹²⁸ B. Calvo Merino, C. Jola, D. E. Glaser, P. Haggard *Towards a sensorimotor aesthetics of performing art*. In: *ScienceDirect – Consciousness and Cognition* 17, Elsevier, 2008, 911.

A következő szakaszban olyan neuroesztétikai tanulmányok eredményeit fogom bemutatni, amelyeknek ugyan nem a színjátszás, vagy a színész mozgása a konkrét vizsgálati célja, eredményeik mégis relevánsak ezen dolgozat szempontjából (a neuroesztétika a neurobiológia fiatal ágazata, amely az esztétikai élmény mögött meghúzódó idegi folyamatokat vizsgálja).¹²⁹ Olyan tanulmányokról szeretnék szót ejteni, amelyek közvetlenül a mozgás művészetét, azaz a táncot kutatják.

A következőkben elemzett két kutatás a tánc esztétikai percepciójára irányuló kísérletsorozaton alapszik. Mindkét kísérletsorozat résztvevői úgynevezett *naïv* alanyok, tehát nem képzett táncosok, és minimális, vagy semmilyen nézői tapasztalattal nem rendelkeznek a tánc terén, tehát a táncsal kapcsolatos prekoncepcióktól mentesek. Az alanyokat nem informálták arról, hogy a kutatás célja az esztétikai élmény feltérképezése, így ez sem befolyásolta reakcióikat.

Az első kísérlet, amelyet B. Calvo Merino¹³⁰ és csapata végzett,¹³¹ két szakaszból állt: az első szakaszban az alanyoknak rövid, néhány másodperces videókat vetítettek, amelyeken hivatásos táncosok balett-, ill. capoeira-figurákat mutattak be. Az eredményeket esetlegesen módosító tényezőket (az úgynevezett *zajt*) azzal próbálták a minimálisra csökkenteni, hogy a felvételek mindegyikén azonos testalkatú táncosok, semleges ruhában, semleges háttér előtt, elhomályosított arccal, zenei kíséret nélkül szerepeltek, így az alanyok figyelve maximálisan a bemutatott mozgásanyag felé fordulhatott. Az alanyok agyi aktivitását mágneses rezonancia-vizsgálattal (MRI) térképezték fel.

Az elsődleges kérdés ebben a kísérletben az volt, hogy van-e olyan területe az agynak, amely elsődlegesen felelős a tánc esztétikai befogadásáért. A második szakaszra egy évvel az elsőt követően került sor. Az alanyok újra végignézték a felvételeket, ezúttal azonban értékelniük kellett a azokat a Berlyne-féle modell változói alapján: minden egyes mozdulat megtekintése után jellemezniük kellett a látottakat, aszerint, hogy a végrehajtott mozdulat egyszerű vagy összetett, unalmas vagy érdekes, feszült vagy nyugodt (*tense-relaxed*), gyenge vagy erőteljes, illetve tetszett-e vagy nem.¹³² A két kísérlet értékeit aztán összevetették. A kutatás szempontjából ez utóbbi kategória hozott érdemi eredményeket. Mind a balett, mind pedig a

¹²⁹ Calvo Merino i.m. 912.

¹³⁰ Dr. Beatriz Calvo Merino brit kognitív neurobiológus, a City University of London professzora

¹³¹ B. Calvo Merino, C. Jola, D. E. Glaser, P. Haggard *Towards a sensorimotor aesthetics of performing art*. In: *ScienceDirect – Consciousness and Cognition* 17, Elsevier, 2008

¹³² Calvo Merino i.m. 914.

capoeira esetében az alanyok a dinamikus, térbeli elmozdulást tartalmazó mozdulatokat találták vonzónak.¹³³

A kutatók többek között azt a következtetést vonták le, hogy még azokban az esetekben is megjelenik az esztétikum, amikor nem keressük tudatosan a szépség élményét.¹³⁴ Számunkra ez annyiban jelentős, hogy a mozgás érzékelése immanens módon hordozza magában az esztétikai értékítélet-alkotást is, ami pontosan alátámasztja azt az állítást, amelyet ebben a fejezetben magam is bizonyítani szeretnék.

A második kísérletben, amelyet Emily S. Cross¹³⁵ vezetett,¹³⁶ azon felül, hogy az előző tanulmányhoz hasonlóan az agyi aktivitást vizsgálták, a kutatás arra is irányult, hogy van-e összefüggés a tánc megítélése és az alanyoknak azon vélt képessége között, hogy az adott mozdulatot végre tudják-e hajtani.

A kísérlet körülményei az előzőhöz hasonlóak voltak: ebben az esetben is naiv alanyok vettek részt, akik balett-, illetve modern tánc-figurákat elemeztek.¹³⁷ Calvo-Merino és munkatársainak fent leírt kísérletének eredményeire támaszkodva, a mozgás verbális értékelésekor elhagyták azokat a kategóriákat, amelyek korábban nem vezettek eredményre, és csak az esztétikai modell tetszik-nem tetszik aspektusára fókuszáltak.¹³⁸ A tulajdonképpeni neurológiai vizsgálat annak felderítésére irányult, hogy a tükör-neuron rendszert¹³⁹ is magába foglaló, az akciók megfigyeléséért felelős hálózat (*action observation network* - AON) aktivitását befolyásolja-e a megfigyelt mozdulat pozitív megítélése. A kísérlet pedig igazolta ezt a feltételezést: a vonzónak talált mozdulatok esetén az érintett agyi területek nagyobb aktivitást mutattak, mint azoknál a mozdulatoknál, amelyek mérsékelt tetszést váltottak ki.¹⁴⁰

A vizsgálat azt is kimutatta, hogy minél nagyobb volt a távolság a látott mozdulat és az alany erre vonatkozó önértékelése között, az alany annál nagyobb esztétikai értéket tulajdonított neki. Egyszerűbben szólva, minél kevésbé tartotta az alany képesnek saját magát arra, hogy a mozdulatot végrehajtsa, annál vonzóbbnak látta azt.¹⁴¹ Ennek okait a tanulmány nem világította

¹³³ Calvo Merino i.m. 918.

¹³⁴ Calvo Merino i.m. 919.

¹³⁵ Emily S. Cross brit kognitív neurobiológus, táncos, a Bangor Egyetem (UK) professzora, a Perception, Action, & Memory és a Social Neuroscience kutatócsoportok tagja.

¹³⁶ E. S. Cross, L. Kirsch, L. F. Ticini, S. Schütz-Bosbach: *The impact of aesthetic evaluation and physical ability on dance perception*. In: *frontiers in HUMAN NEUROSCIENCE*, vol. 5. article 102, 2011.

¹³⁷ Cross i.m. 3.

¹³⁸ Cross i.m. 2.

¹³⁹ A tükörneuron-rendszerről ld. bővebben az előző fejezetet: 18. oldal

¹⁴⁰ Cross i.m. 5.

¹⁴¹ Cross i.m. 5.

meg, ehhez további kísérletekre lett volna szükség. Ugyanakkor ez az eredmény összhangban van azzal a feltételezéssel, amelyre a következő alfejezetben lesz szó, nevezetesen azzal, hogy a fiziológiai mozgás pozitív megítélésének evolúciós okai lehetnek.

A kísérletek eredményeinek értékelésekor nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy az alanyok minden esetben képzett mozgású, hivatásos táncosok mozgását figyelték. A fiziológias mozgás ezért nem volt és nem is lehetett tárgya a kutatásoknak, és így csak közvetett bizonyítással vonatkoztathatók a mi esetünkre. Az a tény, hogy a mozgás értékelését az agy egy konkrét területe végzi, illetve az, hogy bizonyos változók azonos reakciókat váltanak ki, számomra azt a feltételezést erősíti, hogy a mozgás megítélése alapvetően nem társadalmi megítélés eredménye, azaz nem függ a befogadó kulturális háttérétől, hanem biológiai determináció eredménye.

A következőkben egy olyan elméletet szeretnék bemutatni, amely bár nem tartozik kifejezetten neuroesztétika világába, mégis kapcsolatba hozza az ember idegi működését az esztétikai élménnyel, annak is egy konkrét filozófiai megfogalmazásához, amely Immanuel Kant nevéhez köthető.

A mozgás okozta esztétikai élményt Ivar Hagendoorn¹⁴² holland koreográfus és teoretikus egy másik neurológiai jelenség nyomán magyarázza.¹⁴³ Romi Nijhawannak¹⁴⁴ a *Nature*-ben megjelent tanulmányát idézi,¹⁴⁵ amelynek a retinát érő vizuális inger és annak ingerületként a megfelelő agyi területre jutása (tudatos észlelése) közötti időtartam a vizsgálati tárgya. Eszerint az inger feldolgozásához 5-10 tizedmásodpercre van szükség. Ez elhanyagolható intervallumnak tűnhet, a valóságban azonban ez alatt egy 105 km/h-val haladó autó 2-3 métert is megtehet, ami már jelentős különbséget jelent a tudatos érzékelés és valóság viszonyában. A tanulmány szerint az agy a hiátus kiküszöbölésére kikövetkezteti a következő várható észlelést, majd összeveti a feltételezett eredményt az újabb beérkező ingerülettel.

Ennek egyszerű bizonyítéka a legegyszerűbb film: ha két, egymást meghatározott sebességgel követő képen egy-egy pontot látunk, egyet bal, egyet pedig jobb oldalon, úgy tűnik, mintha a pont ide-oda mozogna. A neurológusok feltételezése szerint ennek az az oka, hogy az agy a

¹⁴² Ivar Hagendoorn koreográfus, kutató.

¹⁴³ Hagendoorn, Ivar: *The Dancing Brain*. In: *Cerebrum: The Dana Forum on Brain Science*, vol. 5, No. 2., New York, Dana Press, 2003

¹⁴⁴ Dr. Romi Nijhawan brit pszichológus, a Sussex Egyetem professzora.

¹⁴⁵ Nijhawan, Romi: *Neural delays, visual motion and the flash-lag effect*. *Trends in Cognitive Sciences*, 6 (9). 2002, 387-393.

legrövidebb utat választja a két kép összekötésére. Ugyanez érvényesül, ha pont helyett egy emberi testet látunk két különböző pozícióban, ahogy ezt Jennifer J. Freyd¹⁴⁶ és Maggie Shiffrar¹⁴⁷ kimutatta:¹⁴⁸ ebben az esetben az agy az anatómiailag lehetséges utat feltételezi a két mozdulat között. Ez pedig felveti annak lehetőségét, hogy az agy „beépített” tudása az emberi mozgásról befolyásolja magát az észlelés folyamatát is. Annak ellenére, hogy, mint Nijahawan megjegyzi, a feltételezés vita tárgyát képezi, sok tudós egyetért abban, hogy egyfajta előrejelzés szerepet játszik a mozgás észlelésében.

Hagendoorn összeveti ezt az idegéletteni jelenséget Immanuel Kantnak az esztétikára vonatkozó elképzeléseivel, amelyeket *Az ítélőerő kritikájában*¹⁴⁹ fogalmaz meg. Kant szerint az esztétikai élmény két, egymással ellentétes fogalom eredménye lehet, ezek a szépség és a fenség. A két fogalom közül itt a szépre vonatkozó meghatározást vizsgáljuk:¹⁵⁰ szépnek érzékeljük, Kant szerint, azokat a benyomásokat, amelyekben harmonikus rendet fedezünk fel, és amelyek így összhangba kerülnek a rend iránti igényünkkel; ezért tartjuk szépnek azokat az élményeket, amelyek mögött valamilyen rendszerező elvet fedezünk fel, mint a szimmetria vagy az aranymetszés.

Követve Hagendoorn gondolatmenetét, amennyiben ez igazolást nyer, agyunk, prediktív működése okán, az észlelésekhez egyfajta rendet tulajdonít, ami a kanti értelemben vett szépség-élménynek felel meg. Így azokat a mozdulatokat, amelyek összeegyeztethetőek a mozgásra vonatkozó előfeltételezéseinkkel, szépnek is érzékeljük – ez pedig egybecseng a korábban leírt, a mozgás-formanyelvek technikai irányelvei és a pontos végrehajtásnak tulajdonított esztétikai érték összefüggésével. Véleményem szerint, Freyd és Maggie eredményeire támaszkodva, joggal feltételezhetjük, hogy az agyunk mozgásra vonatkozó, fent említett előfeltételezéseinek alapja nem lehet más, mint a test fiziológias működése – véleményem szerint, ezt támasztja alá a naiv alanyok reakciója is.

¹⁴⁶Jennifer, J. Freyd amerikai pszichológus, az Oregon Egyetem professzora. Az American Psychological Association, az American Psychological Society és az American Association for the Advancement of Science tagja.

¹⁴⁷ Dr. Maggie Shiffrar amerikai pszichológus, a New Jersey Állami Egyetem professzora, az American Psychological Association és az Association for Psychological Science választott tagja.

¹⁴⁸ Freyd, Jennifer J. – Shiffrar Maggie: *Apparent Motion of the Human Body*. Psychological Science, vol. 1. Nr. 4., 1990

¹⁴⁹ Kant, Immanuel: *Az ítélőerő kritikája*. Budapest, Osiris kiadó, 2003.

¹⁵⁰ Hagendoorn a fenség fogalmával és annak neurológiai hátterével is foglalkozik írásában, ezt azonban a táncművészet esztétikai élményének magyarázatához használja fel, ami nem tárgya jelen dolgozatnak.

2.3.3. A mozgás érzékelésének evolúciós jelentősége

A kérdés továbbra is az, mi áll a mozgó test esztétikai percepciójának hátterében: biológiai szükségszerűség vagy kulturális örökség, azaz szocializáció.¹⁵¹ Az állati viselkedéstudomány az emberi viselkedésre vonatkoztatott ága, a humánetológia, egy számomra meglehetősen plauzibilis választ kínál a kérdésre.

Az evolúció elmélete, mint már korábban említettük, abból az axiómából indul ki, hogy az állatvilágban az egyedek elsődleges célja a fajfenntartás, vagyis a faj genetikai állományának generációról generációra való átörökítése. A reprodukciós¹⁵² készlet nem csak a párválasztással és az utódneveléssel kapcsolatos viselkedési mintákat határozza meg, hanem azokat is, amelyek az egyes egyedek túlélését biztosítják,¹⁵³ ami értelemszerűen a szaporodás elsődleges feltétele. A már bemutatott fiziológiás testhasználat is ilyen, amennyiben az egyed mozgás-szervrendszerének egészségi állapotát határozza meg.

Evolúciós szempontból tehát a test funkcionális integritása (amelynek, ne felejtjük el, a fiziológiás mozgás az egyik alapja) az állatvilágban (is) szorosan kapcsolódik a szexualitáshoz. Az az egyed, amely maximálisan birtokában van testi képességeinek, és testét annak felépítése szerint, optimális módon használja, a nagyobb túlélési és szaporodási potenciállal rendelkező utódok ígérését hordozza magában, más szóval: szexuális vonzerővel bír.¹⁵⁴ A génjeit nagyobb eséllyel átörökítő egyed egyúttal sikeres egyed – ez pedig alapvetően pozitív aurát kölcsönöz mind az egyednek, mind a sikerességét biztosító tulajdonságainak. Ez lehet az egyik oka annak, hogy a felsorolt jellemzők általában pozitív benyomást keltenek, bárminemű művészeti kontextuson kívül is.

A humánetológiának az ember társas viselkedését tanulmányozó ága még egy lehetséges magyarázattal járulhat hozzá az elmélet bizonyításához.

Az ember, a főemlősök nagy részéhez hasonlóan, biológiai tulajdonságai alapján társas lény,¹⁵⁵ ami egyszerűen annyit jelent, hogy túlélési stratégiaként csoportos életmódot választ. Gondolkodásunk „csoportfüggősége” erősíti azt a feltevést, hogy a túlélést elősegítő fiziológiai

¹⁵¹ Szlávik i.m. 862.

¹⁵² Szándékosan használom a szaporodás latin megfelelőjét; ugyanis a felállított elmélet szempontjából célirányosnak látom azt a verbális megközelítést, amely a párzás célját, az egyedek „újratermelésében”, azaz sokszorosításában, másolásában látja.

¹⁵³ Csányi i.m. 12.

¹⁵⁴ Fontos megjegyezni, hogy a szexualitás ebben a szövegkörnyezetben a fajfenntartással kapcsolatos viselkedési formák összességére utal, nem elsősorban a hétköznapi értelemben vett (és főként az emberre jellemző) erotikára.

¹⁵⁵ Csányi i.m. 152.

tényezők felismerése, az életképesség iránti vonzalom a biológiai örökségünk részévé vált – ez vajon nem azt jelenti-e, hogy bizonyos környezeti tényezőkhez – így például az életerős, egészséges emberi testekhez való vonzódásunk – természetes eredetű?

Ez pedig visszavezet minket az eredeti felvetéshez: a test fiziológias működésében való „gyönyörködés” nem kizárólagosan kulturális élmény. Ez nem azt jelenti, hogy a test és a mozgás esztétikai élménye az állatokra is jellemző, hanem azt, hogy gyökerei visszanyúlhatnak az emberré válás és az emberi kultúra kialakulása előtti korba. És amennyiben ez valóban így van, érthetővé válik az is, miért az ember anatómiájában található az a közös nevező, amely jellemzője a világ távoli pontjain, egymástól függetlenül kialakult mozgásrendszereknek; továbbá az is, hogy miért alakultak ki az agyban olyan területek, amelyeknek tevékenysége kifejezetten az emberi mozgás szépségének megértésére és értékelésére irányul.

2.4. ÖSSZEFOGLALÁSKÉNT

De mégis, e dolgozat szempontjából miért ennyire fontos, hogy a mozgás szépsége társadalmi megegyezés vagy biológiai szükségszerűség eredménye? A fizikai módszerek alapja, hogy a színész emocionális tevékenysége elválaszthatatlan fizikai működésétől. Ha ebből a szemszögből nézzük, akkor a szépnek érzékelt mozgástól eltérő mozdulatok olyan belső konfliktusokra utalhatnak, amelyeket nem hagyhatunk figyelmen kívül a színész képzése során. Szorongások, félelmek, az évek során fizikai automatizmussá rögzülő, egyébként pszichés védekezési reakciók rejtőzhetnek egy görbe hát, egy beeső boka, egy csoszogó járás, egy merev test mögött. Éppen azok az akadályok, amelyekről Grotowski kapcsán fent már szót ejtettünk, és amelyekre a Szívakrobatika-fejezetben még visszatérünk. Munkám során sok olyan anomáliával találkoztam, amelyet könnyen lehetett volna a fejletlen mozgáskészség rovására írni, ez azonban súlyos pedagógiai hiba lett volna.

Amennyiben elfogadjuk azt a tételt, miszerint agyunk a (pszichológiai értelemben is) *egészséges* mozgást szépnek érzékeli, egy olyan, megbízhatóan általános modellt kapunk, amely irányt mutathat a színészpédagógusnak a hallgatók lelki problémáinak, megoldandó feladatainak (színházi nyelven, még egyszer: akadályainak) feltárásában, a színészképzés megszabta határok és keretek között.

II. RÉSZ
GYAKORLAT

BEVEZETÉS

„Annak ellenére, hogy itt nagyon is strukturált és lineáris formában fektetjük le a munkát, minden művész számára halálos lenne, ha mechanikusan követné ezeket a lépéseket, anélkül, hogy megküzdene a kérdésekkel, alakítaná a folyamatot, és megtenné saját felfedezéseit.”
/Anne Bogart/¹⁵⁶

A következő fejezetekben három fizikai színészképzési módszer, a Szuzuki-módszer, a Szívakrobatika, és saját, jelen pillanatban is fejlődés alatt lévő módszerem, a motivált mozgás-improvizáció részletes leírása kapott helyet. Bár gyökereik, működési mechanizmusaik, alapelveik, céljaik közeli rokonságról árulkodnak, felépítésük, nyelvezetük eltér egymástól.

A három módszer leírása egy olyan mozgásnyelvi ívet rajzol meg, amely a kötött, szigorú szabályrendszer szerint végrehajtandó mozdulatsoroktól a többé-kevésbé rögzített mozgásszókincsre épülő improvizáción át vezet a (legalábbis mozgáskészletét tekintve) teljesen szabad rögtönzésig. Természetesen minden kategorizáció mesterséges, és ezért nem alkalmas a valóság szabatos leírására, és ez ebben az esetben is igaz: mind a három módszer tartalmaz rögzített és improvizatív elemeket is.

Érdekes kísérletnek tartom a módszerek összehasonlítását abból a szempontból is, hogy közülük kettő, a Szuzuki-módszer és a Szívakrobatika, több évtizednyi gyakorlati kutatás letisztult eredménye, és közvetve vagy közvetlenül a huszadik század színháztörténetének két meghatározó személyiségéhez fűződnek, míg a harmadik, a motivált mozgásimprovizáció, egy színészpedagógus hiányérzetének nyomán, szinte közvetlenül a kutatás előtt kezdett el formát ölteni, és a kutatás alatti fejlődése is, módszertani szempontból, az első, bizonytalan lépések sorozatának felel meg: a két kiforrott, létjogosultságát és működőképességét bizonyított rendszer mellett egy új megközelítés bizonytalan, felfedezésekkel és kudarcokkal teli útkeresését figyelhetjük meg.

Mind a Szuzuki-módszer, mind pedig a Szívakrobatika fejezeteinek megírásakor törekedtem az objektivitásra, a módszerek alapelveinek és gyakorlatainak technikai jellegű, informatív lejegyzésére. Bízom abban, hogy az első rész elméleti alapozása után az egyes fejezetekben feltüntetett példák, maguknak a módszereknek a belső logikája kellően érzékletes képet fest

¹⁵⁶ Bogart i.m. x.

róluk, érthetővé és átélhetővé teszi működésüket, és ezzel áthidalja a próba- vagy tantermi gyakorlat és a leírás közötti, óriási szakadékot.

Minden igyekezetem ellenére a leírások bizonyos mértékben szubjektívák: a leírt gyakorlatok, a leírásban használt sorrendiség, a hangsúlyok mind-mind a leírt módszerekkel kapcsolatos, személyes élményeim lenyomatai; a Szuzuki-módszer és a Szívakrobatika leírásakor mindenekfelett a saját benyomásaimra támaszkodtam.

Kutatásom tárgya, jellegénél fogva, szükségessé tette a szakirodalmi kutatáson túl mutató, empirikus tapasztalatokat. Ezért figyelmemet azokra a módszerekre fordítottam, amelyeket intenzív kurzusokon, workshopokon, vagy a módszert alkalmazó tanárral való személyes ismeretségemnek köszönhetően megismerhettem.

A földrajzi távolságok és a kutatásra fordítható anyagi források behatárolták a módszerekben való elmélyülést, ezért nem is kísérlelhettem meg a módszerek teljes feltérképezését. Ennek következtében a leírások sok ponton különbözhetnek más leírásoktól, és a módszerekben rendszeresen tréningező más alkotók és pedagógusok élményeitől. Célom a leírásokkal az olvasónak a fizikai módszerek világába való bevezetése, a fizikai megközelítések létjogosultsága és a színészképzés hazai gyakorlatába való illesztése melletti érvéls.

Fokozottan érvényes a személyes jelenlét a saját módszerem, a motivált mozgás-improvizáció leírásában. A módszer még kezdeti, kísérleti fázisban van, ezért a leírás hangnemét és szerkezetét is ehhez igazítottam.

Tekintettel arra, hogy a fizikai módszerek Magyarországon egyelőre nem képezik részét a színészképzés metodikai kánonjának, a tanulmányozott módszerek körét a külföldi tanulmányutak által támasztott pénzügyi terhekhez kellett igazítanom. Ennek eredménye azonban, azt remélem, a fizikai módszerek széles tárházának két, világszerte alkalmazott és elismert módszerének kellően alapos, pragmatikus leírása.

Találkozásom a dolgozatban bemutatott módszerekkel

A Szuzuki-módszerrel Lőrinc Katalinnak, a Színház- és Filmművészeti Egyetem pedagógusának köszönhetően találkoztam először. Az ő meghívására érkezett 2011 őszén egy egyhetes kurzusra az Egyetemre Vesta Grabštaitė,¹⁵⁷ koreográfus, színész, a Litván Zene- és

¹⁵⁷ Bővebben ld. Függelék, Arcképcsarnok (144. o.)

Színművészeti Akadémia (*Lietuvos Muzikos ir Teatro Akademija*) osztályvezető tanára, a Szuzuki-módszer prominens európai oktatója. Vesta órái meghatározónak bizonyultak.

A mozgáskészség-fejlesztés és a színészmesterség összekapcsolásának gondolata ebben az időszakban kezdett érlelődni bennem, de az ezzel kapcsolatos kísérleteim még igen csak kezdeti stádiumban voltak, és ekkor még nem volt tudomásom a színészképzés fizikai módszereinek elterjedtségéről és népszerűségéről. Nem meglepő, hogy a Szuzuki-módszerrel való találkozásom revelatív élmény volt. Azok az alapelvek, amelyek az óráimon még csak lassan kezdtek alakot öltetni, Szuzukinál már kiérlelt, világos rendszerben működtek. A két megközelítés mélyén rejlő azonosságok megdöbbenetettek – nem utolsósorban a Szuzuki és köztem lévő óriási földrajzi és kulturális távolság miatt –, de egyúttal biztosítottak is arról, hogy jó irányban tapogatózom.

Bár 2014 nyarán az olaszországi Sienai Egyetem szervezte kéthetes nyári egyetemen újra részt vehettem Vesta Szuzuki-óráján, a módszer alaposabb megismerésére néhány hónappal később, Vilniusban került sor, a Litván Zene- és Színművészeti Akadémián. Itt lehetőségem nyílt arra, hogy lássam a módszer működését olyan hallgatók esetében, akik órarendi keretek között, évek óta tanulják. Emellett két héten át minden nap részt vettem az Akadémia akkor harmadéves színészhallgatóinak (Vesta Grabštaitė, illetve Oskaras Koršunovas¹⁵⁸ rendező saját osztályának) Szuzuki-tréningjén is. Ezen felül pedig Vesta Grabštaitė nagylelkűen felajánlotta, hogy egyéni foglalkozásokon részletekbe menően áttekinti velem mind a gyakorlatok pontos technikai megvalósításának mikéntjét, mind pedig a módszer mögött meghúzódó legfontosabb művészeti és pedagógiai célkitűzéseket és alapelveket.

Leírásom java része ennek a két hétnek a tapasztalatait tükrözi. Az itt szerzett tudásom kiegészítésében Szuzuki két könyve, a *The Way of Acting*¹⁵⁹ és a *Culture is the Body*¹⁶⁰, a 2012-es *International Symposium on the SMAT* (Nemzetközi szimpózium a Színészképzés Szuzuki módszeréről) jegyzete¹⁶¹, Paul Allain¹⁶² Szuzukiról írt könyve, a *The Theatre Practice of*

¹⁵⁸ Oskaras Koršunovas litván rendező, színészpédagógus. A Litván Zene- és Színművészeti Akadémián végzett, amelynek jelenleg is színészmesterség-tanára. Önálló társulata az Oskaras Koršuno Teatras, de litvánián kívül dolgozik a Baltikum és Európa több országában, előadásai számos díjban részesültek, többek között a francia Ordre des Artes et des Lettres lovagrend tiszteletbeli címének tulajdonosa.

¹⁵⁹ Suzuki, Tadashi: *The Way of Acting*. New York, Theatre Communications Group, 1987.

¹⁶⁰ Suzuki, Tadashi: *Culture is the Body*. New York, Theatre Communications Group, 2015.

¹⁶¹ Suzuki, Tadasi: *The International Symposium on the SMAT*. Toyama, Toga Art Park, 2012.

¹⁶² Paul Allain a Kenti Egyetem (UK) professzora, azon belül a Graduate School dékánja. Könyvei elsősorban a fizikai színészképzés módszereit, Grotowski, a Gardzienice Színház, Szuzuki, az orosz Andrei Droznin munkásságát mutatják be.

Tadashi Suzuki¹⁶³ nyújtottak segítséget. Emellett gyakorlati és empirikus relevanciája miatt felhasználtam Kozma Gábor Viktornak¹⁶⁴ ebben a témában megjelent publikációit, „Az előadás akkor veszi kezdetét”,¹⁶⁵ *A rendszeres tréningben hiszek*¹⁶⁶, illetve a témát érintő mesterszakos disszertációját, amelyet *Színházi alkotás rendszeres tréninggel*¹⁶⁷ címmel írt.

A Szívakrobatikával már a szakirodalmi kutatás révén kerültem kapcsolatba. Így került a kezembe a módszer kidolgozójának, Stephen Wangh¹⁶⁸ első könyve, az *An Acrobat of the Heart – A Physical Approach to Acting Inspired by the Work of Jerzy Grotowski*.¹⁶⁹ A könyv azonnal felkeltette az érdeklődésemet: gondosan felépített, a színészi munka sokféle kérdését érintő, mozgás-alapú módszert ír le, Sztanyiszlavszkij *A színész munkája* mintájára, egy fiktív kurzus keretében ágyazva.

Stephen Wangh a képzés időrendjében, a felmerülő problémáknak megfelelő sorrendben vezeti be mind a módszer elméleti alapjait, mind a gyakorlatokat, amelyeknek a pontos technikai leírása a törzsszövegbe ágyazott, kiemelt szövegdobozokban kap helyet. A könyv szakmai minősége, a benne leírt módszer jellege és komplexitása egyértelművé tette, hogy Stephen Wangh *Szívakrobatikája*¹⁷⁰ a doktori kutatásom egyik fontos területe lesz.

A Doktori iskolai tanulmányaim kezdetét követően Stephen Wangh első workshopjára 2015. július 12. és 26. között került sor az Egyesült Államokban, a Massachusetts állambeli Plainfieldben. A kéthetes workshop tökéletesen beváltotta a hozzá fűzött reményeimet. A könyvhöz méltó gondossággal szervezett és felépített workshopon több, mint harmincan vettünk részt, színészek, színésznövendékek, pedagógusok és táncosok. Stephen Wangh mellett

¹⁶³ Allain, Paul: *The Theatre Practice of Tadashi Szuzuki*. London, A & C Black Publishers Ltd, 2009.

¹⁶⁴ Kozma Gábor Viktor színész, a Marosvásárhelyi Színművészeti Egyetemen szerzett mesteri diplomát. A dolgozat megírásának időpontjáig az egyetlen magyar színész, aki Szuzuki színpadán játszott. Mind Szuzuki saját társulatával, a SCOT-tal, mind pedig annak nemzetközi ágával, az ISCOT-tal is dolgozott.

¹⁶⁵ Kozma Gábor Viktor: „Az előadás akkor veszi kezdetét”. *Játéktér*, 2016/3, V./3, 25-31.

¹⁶⁶ Kozma Gábor Viktor: *A rendszeres tréningben hiszek*. Színház, L. évfolyam, 7. szám, 75-80.

¹⁶⁷ Kozma Gábor Viktor: *Színházi alkotás rendszeres tréninggel*. Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem, Magyar Művészeti Kar, 2017.

¹⁶⁸ Stephen Wangh-ról bővebben lásd a Függelék Arcképcsarnok c. fejezetében, 144. o.

¹⁶⁹ Stephen Wangh: *An Acrobat of the Heart – A Physical Approach to Acting Inspired by the Work of Jerzy Grotowski*. New York, Vintage Books, 2000.

¹⁷⁰ Az elnevezés az én fordításom; a dolgozat elkészültéig tudtommal semmilyen, Wangh módszerével kapcsolatos szakirodalmi publikáció nem látott napvilágot. A Szívakrobatika az eredeti *Acrobatics of the Heart* – „a szív akrobatikája” praktikus egyszerűsített változata.

három kitűnő tanár, Erica Fae¹⁷¹, Wendy Vanden Heuvel¹⁷² és Raïna von Waldenburg¹⁷³ dolgoztak a különböző korú és tudásszintű résztvevőkkel folytatott intenzív munkában. Annak ellenére, hogy a workshop anyaga alapvetően Wangh módszeréhez köthető, minden oktató a saját szakmai tapasztalatával egészítette ki azt.

A módszer Jerzy Grotowski¹⁷⁴ hatvanas évekbeli munkásságán alapul, emellett azonban minden oktató külön hangsúlyt fektetett arra, hogy világossá tegye: melyek azok a gyakorlatok, amelyek közvetlenül Grotowskitól származnak, és melyek azok, amelyek ezeknek később kikristályosodott variánsai, illetve melyek a módszer rendszerébe illeszkedő, de más forrásból táplálkozó gyakorlatok. Külön érdekességet jelent ebből a szempontból, hogy Wendy Vanden Heuvel Grotowski ún. Objektív Dráma Projektjében is részt vett¹⁷⁵ – ez Grotowski munkásságának egy másfél évtizeddel későbbi szakasza, amely 1983-ban vette kezdetét, és az amerikai California-Irvine Egyetemmel együttműködésben jött létre.¹⁷⁶

Grotowski egész életében kiterjedt kutatást végzett a színész hangjával kapcsolatban is, és ez természetesen a Szívakrobatika módszerében is megjelenik. Bár ezek a módszer egészének nem kevésbé fontos részét képezik, terjedelmi és tematikai okokból úgy döntöttem, hogy a hangra vonatkozó gyakorlatokat csak érintőlegesen említem, ahol azok a fizikai munkához a legközvetlenebbül kapcsolódnak.

Grotowski meggyőződése szerint a színész munkája semmilyen esetben nem független a mozgástól; a mozgás és a színjátszás összefüggéseinek kutatása végigkísérte egész munkásságát. Ez a „színészi mozgás” többféle értelmezését foglalja magába, a mozgástréningtől a realista előadások kidolgozott színpadi mozgásáig. A Szívakrobatika

¹⁷¹ Erica Fae amerikai színész, rendező, színészpedagógus. Tanított a New York Egyetemen, a Princeton Egyetemen és a SITI Company-ban. Jelenleg a Yale School of Drama oktatója. Számos színpadi szerepe és rendezése mellett első filmje, a 2016-os *To Keep the Light* többek között a Salento Nemzetközi Filmfesztivál legjobb rövidfilm díját nyerte el.

¹⁷² Wendy Vanden Heuvel amerikai színész, színészpedagógus. 1991-ben a Grotowski által vezetett Objektív Dráma Projekt résztvevője volt a California-Irvine Egyetemen. Oktatott többek között a New York Egyetem Kísérleti Színházi Szárnyában és a Fordham Egyetemen is.

¹⁷³ Raïna von Waldenburg amerikai színész, rendező, író, pedagógus. Tizenhét éven át oktatott a New York Egyetem Kísérleti Színházi Szárnyában, jelenleg a kanadai Vancouverben él és dolgozik.

¹⁷⁴ Grotowskiról bővebben lásd a Függelék Arcképcsarnok c. fejezetében, 144. o.

¹⁷⁵ Az 1984. évi *Research and Development Report* a következőképpen írja le az Objektív Dráma Projektet: „Grotowskit az a szándék vezérli, hogy külön válassza és tanulmányozza a performatív folyamat, a tánc, a dallam, a nyelvi struktúra, valamint a térhasználat ritmusát és módozatait, ennek egyes elemeit. Egy desztillációs folyamat tárja fel ezeket, amely elválasztva egymástól különböző alkotóelemeket, attól, ami összetett, elvezet ahhoz, ami egyszerű.” (Idézi: Zbigniew Osiniński. In: Grotowski, Jerzy: *Színház és rituálé*. Pozsony-Budapest, Kalligram Kiadó, 1999, 185.) Az Objektív Dráma Projekt arra irányult, hogy különböző kultúrák performatív hagyományait vizsgálja, azok eredeti kulturális kontextusától függetlenül (Lendra, I Wayan: *Bali and Grotowski*. In: Schechner, Richard-Wolford, Lisa (szerk.): *The Grotowski Sourcebook*. London – New York, Routledge, 1997, 310.

¹⁷⁶ Schechner i.m. 310.

fejezetében azonban azoknak a gyakorlatoknak a leírására szorítkoztam, amelyek egy bizonyos, többé-kevésbé körülhatárolható, nem-realisztikus mozgásrendszer pedagógiai vagy tréning-célú használatán alapulnak.

A módszer leírásában részben a workshopon szerzett, személyes tapasztalataimra, részben pedig az *An Acrobat of the Heart*-ban leírtakra támaszkodtam.

A fizikai módszerek közös nevezője: a belső kép (*image, imagery, imagework*)

A dolgozatban tárgyalt három módszer mozgásrendszerében, felépítésében is különbözik egymástól. Van azonban egy olyan elem, amely mindhárom módszerben egyforma jelentőséggel bír, ez pedig az ún. belső kép használata, más néven a képmunka. Olyan kikerülhetetlen tényezője ez a fizikai módszereknek, amely nem csak ezt a három módszert jellemzi. Közös nevezője még egy sor más fizikai módszernek, mint a Csehov-technika,¹⁷⁷ Phillip Zarrilli pszichofizikai tréningje,¹⁷⁸ vagy David Zinder módszere, amely a nevében is viseli (Képmunka – *Imagework*)¹⁷⁹; elsőként maga Sztanyiszlavszkij tesz róla említést a *Színész munkájában*.¹⁸⁰

Ez az a pont, ahol a mozgásra épülő gyakorlatsorok a színészképzéshez kapcsolódnak, ezért külön érdemes foglalkozni vele. A három módszer belső kép-használata közötti különbségekre az egyes módszerek leírásánál fogok kitérni.

A felsorolt módszerek szerint tréningező színésznek keresnie kell egy olyan képet (*image*), amely pszichés, szituatív motivációt adhat minden elvégzett mozdulatnak. A „kép” elnevezés megtévesztő lehet annyiban, hogy ebben a kontextusban nem szükségszerűen olyan kognitív tartalomról (gondolatról) van szó, amely valós vagy fiktív vizuális élményhez köthető.

Kép lehet bármilyen asszociáció, fogalom, érzés, nehezen vagy egyáltalán nem verbalizálható érzelmi állapot, amelynek emocionális hatása van a színészre, amelyhez a színész viszonyulni tud, ami valamilyen formában cselekvésre ösztönzi, és amellyel interakcióba kerülhet; természetesen ez testet ölthet egy személyben vagy élőlényben, de akár tárgyban is. A továbbiakban tehát a „kép” kifejezést ebben a szabad asszociációs értelmezésben használom.

¹⁷⁷ Csehov i.m. 37.

¹⁷⁸ Zarrilli, Phillip B.: *On the Edge of a Breath, Looking*. In: Zarrilli, Phillip B. (szerk.): *Acting (Re)Considered*. London – New York, Routledge, 1996, 195.

¹⁷⁹ A továbbiakban a *képmunka* kifejezést általános érvennyel, mint *terminus technicus*-t használom, nem összetévesztendő Zinder módszerének a nevével!

¹⁸⁰ Sztanyiszlavszkij, Konsztantyin Sz.: *A színész munkája*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1988, 82.

Minél intenzívebb a viszony a színész és saját képe között, annál nagyobb szellemi energiák szabadulnak fel, következésképpen annál dinamikusabb és koncentráltabb lesz a gyakorlat végzése közben végbemenő belső színészi alkotómunka. Érdeemes összevetni ezt Sztanyiszlavszkij szavaival is:

„Nota bene, egyszer és mindenkorra. Minden egyes fizikai gyakorlatot belső pszichológiai cselekvéssel vagy céllal kell igazolni, vagy még előtte világossá tenni az okát.”¹⁸¹

Ez a logika működteti mind a Szuzuki-módszert, mind a Szívakrobatikát, mind pedig a motivált mozgás-improvizációt. A képekkel történő gyakorlás pedagógiai folyamat, amely a színészi alkotás szellemi folyamatát készíti elő, a mozgás emocionális és asszociatív hatása pedig ebben nyújt segítséget. Ahogy Grotowski megfogalmazta,

„Ezeknek a fizikai gyakorlatoknak az elemei pusztán *ürügyként* szolgálnak az asszociációk számára, nem pedig fordítva – nem szabad egy asszociációhoz folyamodnunk azért, hogy értelmesen végezzük a gyakorlatokat. Maguknak a gyakorlatoknak kell felidézniük emlékeket, személyeket vagy helyeket, amelyek aktiválják a testünket és az érzelmeinket.”¹⁸²

A képmunka elvi alapja, hogy a képek olyan impulzusokat teremtenek, amelyeket valós helyzetben a külvilág biztosít. Így a színész maga teremti meg a „külvilágot”, egy olyan imaginatív valóságot, amelyre a szervezete (tehát az elme és a fizikum egysége) *valóságosan* reagál.

Végeredményben a fizikai módszerek így kettős haszonnal járnak. Nem szeretném a fizikai készségek fejlesztésének jelentőségét alábecsülni, de jelen dolgozat szemszögéből fontosabbnak tartom azt a fejlődést, amelyet a módszer biztosít a színész pszichés kvalitásainak terén. A testen keresztül történő, noetikus megismerés holisztikus látásmódja kézzelfoghatóvá tesz olyan homályos vagy bizonytalan fogalmakat is, mint a jelenlét, a színpadi koncentráció, az energia irányítása.

A belső képekkel történő munkának van még egy következménye, amelyet személy szerint nagyon lényegesnek tartok. Nevezetesen az, hogy a színész pillanatnyi, személyes állapotát is beemeli az alkotás folyamatába. A színésznek nem kell megosztania a gyakorlatvezetővel vagy társaival, hogy milyen konkrét képet használ a gyakorlatok során, és ez végtelen szabadságot

¹⁸¹ Idézi: Cserkasszkij, Szergej: *Sztanyiszlavszkij és a jóga*, Színház, 2012. november. 7.

¹⁸² Grotowski in: Crawley, Tom: *The Stone in the Soup – A Journal of Jerzy Grotowski' First American Workshop*. Kiadatlan kézirat, 1978. Idézi: Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 88.

biztosít a számára. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy magánéleti élményeit éppen úgy felhasználhatja, mint az éppen próbált szerep viszonyrendszerét.

Bármilyen utat is választ, a belső kép nagy valószínűséggel a színész valós pillanatnyi állapotának, saját személyiségének, gondolatainak és világlátásának lesz a lenyomata, és ennek következményeként a személyesség és az őszinteség az alkotás munkafolyamatában egyfajta evidenciává válik. Ennél pedig aligha lehet fontosabb célja a színész képzésének.

1. KELET ÉS NYUGAT, KÖZÉPKORI ÉS MODERN SZÍNHÁZ METSZÉSPONTJÁN: A SZÍNÉSZKÉPZÉS SZUZUKI- MÓDSZERE

„A tréningem nem egy alkalom a színésznek, hogy kérkedjen a képességeivel, sokkal inkább egy lehetőség, hogy mint a test és a hang szakértője, finomítsa érzékenységét és rugalmasságát a színpadi létezés ezernyi érzésének tudatosítására és a velük való játékra.”

/Szuzuki Tadasi¹⁸³

„A Szuzuki-módszer a megtapasztalás tere.”

/Kozma Gábor Viktor¹⁸⁴

1.1. SZUZUKI TADASI ÉS A MÓDSZER KIALAKULÁSA

Szuzuki Tadasi 1939-ben, Japánban született, a Tokió közelében fekvő Simizuban, a Sizouka prefektúrában. Színházi tanulmányait 1964-ben, a Vaszedai Egyetemen végezte. Rendezőként modern és klasszikus japán színházzal egyaránt foglalkozott.

Színészképzési módszerének kialakulása remekül példázza azt az ambivalens folyamatot, amely a huszadik században nem csak a szigetország művészeti életét, hanem gondolkodását és társadalmi berendezkedését is meghatározta, és amelynek eredményeképpen megszületett.

A közismerten zárt Japán a XIX. században, a Meidzsi-restauráció alatt megkezdődött, fokozatos nyitás ellenére, még a huszadik század második felében is küzdött a hagyományos értékek megőrzésének és a nyugati hatások befogadásának kettősségével.¹⁸⁵ A középkori japán színházi formák, a nó és a kabuki, még mindig élő részét képezték (és képezik ma is) a japán kultúrának. Ugyanakkor 1909-től, a singeki („új dráma”) mozgalom megszületésétől kezdve,¹⁸⁶ egyre nagyobb teret kapott az európai színház, irodalmi alapanyagként és esztétikai-stilisztikai értelemben egyaránt.

Az idegen szellemi áramlatok természetesen nem minden ellenállás nélkül ágyazódtak be a kulturális életbe, ami ebben az esetben nem szükségszerűen a konzervatív és az avantgárd vagy

¹⁸³ Suzuki: *Culture is the Body*. 60.

¹⁸⁴ Kozma Gábor Viktor: *Színházi alkotás rendszeres tréninggel*. 25.

¹⁸⁵ Duró Győző: *Színház az örökkévalóságnak*. In: Kokubu Tamocu: *A japán színház*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1984. 121.

¹⁸⁶ Kokubu i.m. 80.

modern ízlés összeütközésének eredménye; a realista színjátszás hagyományainak, azaz az előzményeknek a hiánya egy sor problémát vetett fel. A realizmussal elsőként kísérletező alkotók sokszor csak külsőségeiben másolták az idegen előadásmódot, a pszichológiai alapú szövegelemzés és az abból táplálkozó rendezői és színészi megoldások helyett üres és hiteltelen formák uralták a színpadot, és emiatt a közönség is szkeptikusan tekintett ezekre a kísérletekre. Az autentikus lélektani színjátszás csak lassan, sok sikertelen próbálkozás árán kezdett el terjedni a szigetországban.

Ebben a színházi légkörben nőtt fel Szuzuki. Az egyetem elvégzése után, rendezőként a hatvanas években, a Vaszeda Kisszínház (*Waseda-shōgekijō*) megalapításával próbált a kor szellemi áramlatainak megfelelően alternatívát kínálni a „nyugat-orientált modern japán színház”¹⁸⁷ tartalmatlan realista divatjára. Jól illusztrálja a helyzetet a japán *angura* kifejezés, ez ugyanis annak a független színházi világnak a megjelölésére szolgált, amelynek Szuzuki színháza is tagja volt, de ellentétben a mai értelemben vett „alternatív” vagy „független” színház avantgárd konnotációjától, pejoratív tartalommal telítődött¹⁸⁸ (a kifejezés maga az angol *underground*-ból származik, amely japánosan ejtve *andágurando* – ennek rövidített változata az *angura*).

Szuzuki paradox módon egy külföldi vendégszereplés hatására fordult a klasszikus japán színház felé. 1972-ben Jean-Louis Barrault meghívására, az akkori japán színházi élet néhány más kiválóságával, többek között kora kiemelkedő nő-színészével, Kanze Hiszaóval együtt, Franciaországba utazott.

A párizsi út két, nagyon lényeges pont újragondolására készítette Szuzukit. Barrault színházának egyszerűsége felülírta azokat a koncepciókat, amelyek Szuzuki számára a színházi tér fogalmát addig meglehetősen merev és szűk keretek közé szorították. Az új színházi tér keresése forradalmian új színházi gondolkodást is jelentett a számára, többek között ezért is költözött társulatával együtt 1976-ban Togába, egy apró hegyi faluba, ahol természet-közeli színházi műhelyet hozott létre.

A társulat a mai napig itt működik; azóta a település mindenféle nemzetiségű színházi emberek és a színházszerető közönség zarándokhelyévé vált. Az előadásokon felül rendszeres togai

¹⁸⁷ Szuzuki: *The Way of Acting*. 4.

¹⁸⁸ Allain i.m. 13.

fesztiválok, workshopok, és a társulat gyakori turnéi és külföldi vendégszereplései biztosítják a folytonos kommunikációt a SCOT (*Suzuki Company of Toga*) és a világ többi része között.

A mi szempontunkból lényegesebb felismerés azonban a színjátszás technikáját, illetve a klasszikus és a modern színházi nyelv viszonyát érintette, és közvetlenül a módszer megszületéséhez vezetett. Kanze Hiszao bemutatója, amely ebben a környezetben kényszerűen nélkülözte a hagyományos előadás teljes scenikai apparátusát, egészen új megvilágításba helyezte a nó formai és tartalmi elemeit, és ennek nyomán Szuzuki kutatni kezdte ennek az évszázadok során rögzült színházi formának a modern színjátszás szempontjából is hasznosítható elvi alapjait.¹⁸⁹ Az élményről így számol be Szuzuki:

„Ebben a rendhagyó előadásban a nó olyan erővel nyilvánult meg, amelyet Japánban sosem mutatott. Emlékszem, milyen mélyen megérintett az, amit láttam. [...] Újra tudatosult bennem a nó ereje és misztériuma. [...] Fel kellett ismernem rendkívüli teatralitását. A szigorú képzés, amely a színész testét formálta és megnemesítette, ragyogó elevenséget teremtett a színpadon, egészen a mozgás legapróbb részletéig.”¹⁹⁰

Kutatásának eredményeit *A láb nyelvtana* c. írásában foglalta össze. Ebben arról ír, hogy a civilizációs folyamatok eredményeképpen az ember elvesztette ősi kapcsolatát a talajjal. A testnek a lábakon keresztül megnyilvánuló, és a színpaddal való, transzcendens kommunikációjának a helyreállítása a módszer egyik kiindulási pontja. Szuzuki saját szavaival, „színészképzési módszeremen belül különös hangsúlyt helyezek a lábra, mert az a véleményem, hogy a testnek a talajjal való tudatos kommunikációja a test valamennyi fizikai kötöttségét sokkal tudatosabbá teszi.”¹⁹¹

Mint Szuzuki írja, mind a nó, mind pedig a kabuki esztétikai rendszerének alapvető része a színész járása, lépéseinek kidolgozott és önálló jelentéssel bíró módozatai. A színész és a színpad kapcsolata, amely a színész lábán keresztül jut kifejezésre, nem csak egy stilizált színházi nyelv sajátos kifejezési eszköze, hanem része annak az ősi és univerzális örökségnek, amelynek elvesztése korunk egyik nagy problémája. Kozma Gábor Viktor összefoglalásában:

„Szuzuki nagyon érzékenyen reagál a posztmodern kor társadalmi jelenségeire, mint a nem-állati-energiáknak (kőolaj, földgáz, atomenergia stb.) kiszolgáltatott posztindusztériális

¹⁸⁹ Szuzuki: *The Way of Acting*. 69.

¹⁹⁰ Szuzuki: *The Way of Acting*. 71.

¹⁹¹ Szuzuki, Tadashi: *A kultúra a testben lakik*. Összeállította és angolra fordította: Kazuko Matsuoka, magyarra fordította: Szántó Judit. Színház 2, 56-59. 2006. 3.

berendezkedés, az egyre mediatizálódó kultúra defizikalizációja (testtelenítése) és a hétköznapi urbanizált életvitel szokásai, amelyek determinálják testünkhöz való viszonyulásunkat és annak használatát.”¹⁹² „Szuzuki szerint a modernizáció számos testi funkciót tompított, csökkentette az érzékek élességét és korlátozta a test hatékonyságát. Ebből következik, hogy előadásaiban a test ’teljességének’ visszaállítására törekszik.”¹⁹³

A „test teljességének” és ezen belül a láb szerepének jelentősége, ez a mélyen buddhista szemlélet a színész (ebben az esetben konkrétan a nó-színész) munkájára vetítve így jelenik meg:

„Az előadás abban a pillanatban kezdődik el, amikor a színész lába megérinti a talajt, egy fából készült padlót, egy felületet, amikor a színész először érzi, hogy gyökeret ver; másik értelemben akkor, amikor finoman elemelkedik attól a ponttól. A színész a talajjal való kapcsolatának alapján építi fel önmagát, annak alapján, ahogy a teste kapcsolatot teremt a talajjal. Az előadó valójában a lábával bizonyítja azt, hogy színész.”¹⁹⁴

Szuzuki előszeretettel hivatkozik az európai klasszikus balettre, mint egy olyan művészeti ágra, amelyet hasonlóképpen meghatároz a talajjal való kapcsolat.¹⁹⁵

„Gyakran utaltak rá, hogy ez az elgondolásom jellegzetesen japán, pedig ez tévedés. A klasszikus európai balett táncosai látszólag mintha arra törekednének, hogy a földtől elrugaszkodva repüljenek a levegőben, ám az alapvető fizikai érzékenység ebben a művészeti ágban is a földhöz való affinitás átérzésén alapul.”¹⁹⁶

A balettben, amely esztétikailag a légiességre, azaz a gravitáció tagadására épít, a táncos éppen a talaj felé fejt ki erejének nagy részét, csak arra támaszkodva és attól elrugaszkodva képes a forgások, ugrások megvalósítására. Az erő kifejtés és a könnyedség dialektikája, amint később látni fogjuk, Szuzuki módszerének is egyik legjellemzőbb eleme.

A „lábak nyelvtana” nem egy stílust határoz meg, hanem egy gondolkodásmódot. A talajjal való kapcsolatnak a színész energiaháztartásának szempontjából van döntő jelentősége. A színész energiája központi eleme gyakorlatilag minden színjátszás-elméletnek; a színészi

¹⁹² Kozma: *Színházi alkotás rendszeres tréninggel*. 24.

¹⁹³ Kozma: *Színházi alkotás rendszeres tréninggel*. 25.

¹⁹⁴ Szuzuki: *The Way of Acting*. 8.

¹⁹⁵ Szuzuki: *A kultúra a testben lakik*. 3.

¹⁹⁶ Szuzuki: *A kultúra a testben lakik*. 3.

jelenlét, a színész kisugárzása, ez a speciális alkotói állapot, amely megkülönbözteti a színészt a hétköznapi embertől, és amelyet sokszor, enyhe csúsztatással, a homályos és megfoghatatlan tehetség szóval próbálunk megközelíteni, központi kérdése minden, színjátszással kapcsolatos diskurzusnak.

Meggyőződésem, és ezzel talán nem vagyok egyedül, hogy a jelenlét kulcsa az energia összpontosításában és a közlésben kifejeződő, tudatos irányításában rejlik. Valószínűleg ez a felismerés vezethette korunk legtöbb igazán jelentős színházi alkotóját, Grotowskit, Brechtet, Brookot, de még Sztanyiszlavszkijt is, a távol-keleti színházi tradíciók kutatására, ezekben ugyanis az előadó energiaáramlásának tudatosítása immanens része az előadók képzésének és előadói technikájának.

Szuzuki esetében a színész energiájának felszabadítása és összpontosítása a talajjal való organikus kapcsolat függvénye. Ez az alapja minden színészi közlésnek, és a színész-néző között létrejövő sikeres kommunikációnak is. Ennek jeleként, bár a módszer kifejezetten a színészi munkának azon (Eugenio Barba kifejezésével élve: pre-expresszív)¹⁹⁷ szakaszához kapcsolódik, amelyet a néző nem lát, minden gyakorlatot úgy kell végezni, hogy a tér egy adott pontján egy képzeletbeli közönséget is feltételezünk.

Olyan fogalmak és célkitűzések ezek, amelyek nem csak a távol-keleti színházat jellemzik. Mind a buddhista filozófia, mind a klasszikus japán színházi hagyomány egy huszadik századi rendező modern látásmódján átszűrve kerül a módszerbe, ezért az mentes mindennemű ezoterikus vagy misztikus felhangtól. A színészi munkát globálisan érintő kérdésekre a módszer egyszerű és univerzális válaszokat ad, ennek köszönhetően hasznos és érvényes lehet mind a realista-lélektani színjátszás paradigmájában, mind pedig a poszt-dramatikus színház stilisztikailag behatárolhatatlan világában dolgozó színész számára.

1.2. A MÓDSZER FELÉPÍTÉSE

A módszer gyakorlatai voltaképpen rendkívül egyszerű mozdulatokból vagy mozdulatsorokból állnak. Míg azonban a kombinációk megjegyzése nem okozhat különösebb gondot a hallgatóknak, a mozdulatok pontos kivitelezése annál inkább. Ráadásul éppen a mozgásanyag egyszerűségében rejlik a módszer ereje, mert általa a test könnyen olvasható indikátorrá válik; minden izomfeszültség, görcs, tartáshiba, koordinációs vagy egyensúlyi zavar – és ezek

¹⁹⁷ Barba, Eugenio: *The Paper Canoe*. London – New York, Routledge, 2005, 113.

javarészt pszichés eredetű problémák, amiért is a színészképzés folyamata során különleges figyelmet érdemelnek – azonnal láthatóvá válik, amint a színészhallgató dolgozni kezd. A fiziológiai/mozgáskoordinációs problémák megjelenése igazolást adhat a növendék állapotával kapcsolatosan korábban felmerült gyanúknak, de jelei lehetnek olyan zavaroknak, amelyeknek a létezése eddig nem került felszínre. Rendkívül hasznosnak tartom azt is, hogy a módszer segítségével a pedagógus felhívhatja a hallgató figyelmét is a tapasztalt problémákra. Az akadályok tudatosítása az első lépés a megoldásuk felé.

A módszer egy további nagyon fontos aspektusa, hogy a résztvevőn nem elsősorban a pedagógus vagy gyakorlatvezető dolgozik, hanem a színész maga. Túl néhány instrukción és korrekción, amely a gyakorlatok megvalósítására vonatkozik, a módszer önreflexív jellegű. Ez természetesen rendszeres, elmélyült, hosszú időn át tartó gyakorlást feltételez.

1.3. GYAKORLATOK

A gyakorlatok leírásával bepillantást szeretnék nyújtani a mozdulatok fizikai megvalósításának mikéntjébe, elsősorban azért, hogy megkönnyítsem a módszer elméletének, hatásmechanizmusainak megértését. A leírás természetesen a teljesség igénye nélkül készült. Az egyes gyakorlatok leírásában mindösszesen azokra az információkra szorítkoztam, amelyek konkrétan és sajátosan az adott mozdulathoz vagy mozdulatsorhoz kapcsolódnak.

Szuzuki módszere több évtized tudatos kísérleteinek és műhelymunkájának kikristályosodott végeredménye. Az erősen hagyományörző, klasszikus japán színházi gyökerek hatása is megmutatkozik a módszer kodifikált szerkezetében és a gyakorlatok letisztultságában.

Mindezzel együtt a gyakorlatok leírásának olvasása közben fontos szem előtt tartani, hogy a módszer egy élő, pragmatikus rendszer, amely nem hagyja figyelmen kívül az emberi tényezőt, amely sosem állandó, a jelen pillanat örökké változó körülményeit, az aktuális feladat sajátos és egyedi követelményeit. A tanár vagy gyakorlatvezető ennek érdekében viszonylag szabadon állíthatja össze a tréninget, de a színészek vagy a növendékek személyes igényeinek, képzettségi szintjének megfelelően az egyes gyakorlatokon belül is végrehajthat célirányos módosításokat.

A módszer gyakorlatainak első részletes leírása Paul Allainhez kötődik.¹⁹⁸ Maga Szuzuki 2012-ben rögzítette írásban gyakorlatait; leírásában hat alapgyakorlatot nevez meg: 1. Dobbantás

¹⁹⁸ Allain i.m. 102-112.

(Stomping); 2. Ten tekka ten; 3. Alapgyakorlatok I–III. (Basic I–III); 4. Álló és ülő szobrok (Statues); 5. Járások (Walkings); 6. Hatodik gyakorlat.¹⁹⁹ A következetesség kedvéért a dolgozatban, személyes tapasztalataim kiegészítésére, elsősorban Paul Allain leírását követem.

1.3.1. A belső kép (*image*)

A Szuzuki-módszer gyakorlatait végző színésznek keresnie kell egy olyan képet (*image*), amely pszichés, szituatív motivációt adhat minden elvégzett mozdulatnak. Azokban a gyakorlatokban például, amelyek térbeli elmozdulást foglalnak magukba, egy olyan kép, amely egy adott, térben elhelyezhető cél felé, vagy egy tárgytól/élőlénytől/személytől való eltávolodásra kényszeríti.

A belső kép elválaszthatatlan a nó színjátszástól. Vekerdy Tamás²⁰⁰ *A színészi hatás eszközei* c. művében így értelmezi a nó színház alapítójának tekintett Zeami mester írását:

„Zeami ki is mondja a *Kakjó – A virágzás tükre* – első könyvében: „*Először az alakká átváltozni, azután a mozdulatokat bemutatni...*” – ez a negyedik részecske alcíme, „Az ember először azonosuljon az alakkal, akit ábrázolni szándékozik, és azután cselekedjen – táncoljon, mozogjon, énekeljen – egészen a látvány [tudniillik: a belső látomás]²⁰¹ szerint...”²⁰²

Ez az a pont, ahol Szuzuki módszere ténylegesen összekapcsolódik a modern színjátszással. A kötött formák, a nó színházból átvett mozdulatok, az eredendően japán gondolkodásmód, amely a tréning fizikai részét és lebonyolítását áthatja, mind csak alapot, termékeny talajt képeznek a színész képzelete számára. A testet sokszor a végletekig igénybevevő feladatok olyan energia-befektetést és megfeszített koncentrációt követelnek a résztvevőtől, amely aztán szükségszerűen szellemi-kreatív energiává alakul, a figyelem fókusza így (természetesen csak rendszeres gyakorlás és a módszerben való tényleges elmélyülés esetén) a test edzése helyett a képzelet edzésére irányul. A módszer egyik szakértője és a SCOT vezető művésze, Kameron Steele²⁰³ így foglalja össze a belső kép használatát:

¹⁹⁹ Kozma: „Az előadás akkor veszi kezdetét”. 27.

²⁰⁰ Vekerdy Tamás pszichológus, író. 1969-1972-ig a Színház- és Filmművészeti Főiskola óraadó pszichológia tanára volt.

²⁰¹ Kiemelések és zárójeles megjegyzés a szerzőtől.

²⁰² Vekerdy Tamás: *A színészi hatás eszközei Zeami mester művei szerint*. Ursa Minor Könyvek, 1999, 162.

²⁰³ Kameron Steele amerikai rendező. 1991-től a SCOT (*Suzuki Company of Toga*) tagja, ahol színészként, rendezőasszisztensként dolgozik. Dolgozott több produkcióban Robert Wilsonnal, jelenleg SCOT mellett a The South Wing/ALASUR-ral dolgozik, illetve az argentin Teatro Mendozával.

„Mindenekelőtt, a színésznek el kell képzelnie egy szituációt vagy fikciót, amelyre fókuszál. Azzal kezdve, hogy meghatározza a távolságot a fókusz tárgya és önmaga között, a színésznek folyamatosan bővítenie kell képzeletében ennek a fikciónak a részleteit. [...] Ahogy korábban megállapítottuk, kezdetben ez a fikció mint egy belső diagnózis működik, amely kimutatja a színész szellemi és fizikai alkalmasságát a színpadi munkára. [...] Ami ezt a tréninget egyedülállóvá teszi, nem szükségszerűen a gyakorlatok fizikai nehézsége. [...] Ami megkülönbözteti a többiektől, az a kihívás – szöveges kommunikáció egy intenzív fizikai kontextusban. Szuzuki maga figyelmeztet rá:

„Ha a színész azt gondolja, hogy pusztán az izmait edzi, becsapja magát. Ez egy *színésztréning* [*discipline*]. Minden diszciplína minden egyes pillanatában a színésznek valamilyen szituációhoz kötődő érzést kell kifejeznie, önnön teste értelmezésének megfelelően.”²⁰⁴

Dacára annak, hogy a módszer gyökerei távol állnak a modern nyugati színház világtól, alapvetően mégis ugyanaz az elvárás fogalmazódik meg benne, amely a realista-lélektani esztétika sajátja: a színpadon minden elvégzett cselekvés reális érzelmi állapot, viszony eredménye kell, hogy legyen. Vekerdy Tamás könyvében erről azt írja, hogy „[egy nő előadás verekedés-jelenetében látható rúgás] erejét a mozdulat izmokig lebontott pontossága, és a belső elképzelés teljessége adja”; erre utalva Charles Dullinre²⁰⁵ hivatkozik, amikor azt állítja, hogy „a japán színész a *legaprólékosabb realizmusból* indul ki.”²⁰⁶

A belső képpel való, napi rendszerességű tréning Szuzuki számára a színészi alkotómunka szerves részét képezi. Ahogy Kozma Gábor Viktor írja,

„A tréning gyakorlása során az előadó nemcsak magát, de a karakterét is tapasztalja. [...] A módszer teret biztosít, hogy a színész olyan érzeteket, belső víziókat találjon meg, amelyeket azután közvetlenül az aktuális karakterének belső életéhez társíthat. Ezáltal, amikor az előadások próbái zajlanak, már nem kell azon dolgozni, hogy a megfelelő érzelmi állapotot megtalálja az ember. [...] Emléket gyárt a tréning. Fizikai, képzeletbeli és szenzoriális emléket [...]. Így a karakter megalkotásának folyamata két szinten zajlik: a szabad megtapasztalás-, és az előadás megalkotásának szintjén.”²⁰⁷

²⁰⁴ Kameron Steele: *Translating the Szuzuki Method of Actor Training*. In: Szuzuki: *The International Symposium on the SMAT*. 13.

²⁰⁵ Charles Dullin (1885-1949) francia rendező, színész, színigazgató. Jacques Copeau tanítványa; a Théâtre Antoine-ben vezetett kurzusain tanult többek között Antonin Artaud is. Tanítványai egy csoportjával a Théâtre Montmartre-ban kezdett el dolgozni, amely a második világháborúig a *Théâtre de l'Atelier* néven működött.

²⁰⁶ Vekerdy i.m. 135. Kiemelés a szerzőtől.

²⁰⁷ Kozma: *Színházi alkotás tréninggel*. 35.

1.3.2. Testtartás

A Szuzuki-módszer alaptartása azonos a szamurájok hagyományos állásával, a kosi-oireruval²⁰⁸ (amely a módszerbe minden valószínűség szerint a nó-, illetve a kabuki közvetítésével került). A japán kultúrkörhöz kapcsolódó diszciplínák többségében elterjedt, ugyanakkor megtalálható Ázsiától Afrikán át Dél-Amerikáig világszerte csaknem minden olyan nép mozgáskultúrájában, amelynek archaikus hagyományait nem, vagy csak kevésbé befolyásolták a nyugati kultúra szokásai.

Amint arról *A színész teste* c. fejezetben bővebben volt szó, az ember felegyenesedése evolúciós szemszögből viszonylag rövid idő alatt ment végbe, és olyan drasztikus hatást gyakorolt az emberi szervezetre, elsősorban a gerincre, amelyre az nem volt felkészülve. Ennek következményeit súlyosbítják szokásaink, amelyek egyáltalán nincsenek összhangban testünk anatómiájával.

A rossz testtartásból és a napi több órás ülésből eredő gerincbántalmak, az álló munkavégzés során szerzett, a sportolás közben, helytelen mozgással, pontatlanul végrehajtott mozdulatoknak köszönhető térd-, csípő- és hátproblémák korunk egyik legelterjedtebb népbetegségének számítanak. A test anatómiájának és a fizika törvényeinek megfigyeléséből leszűrte, évszázados tapasztalatok alakították ki azt a pozíciót, amely a mozgás-szervrendszer két, sérülésnek leginkább kitett részét: a térdet és a gerincet kíméli.

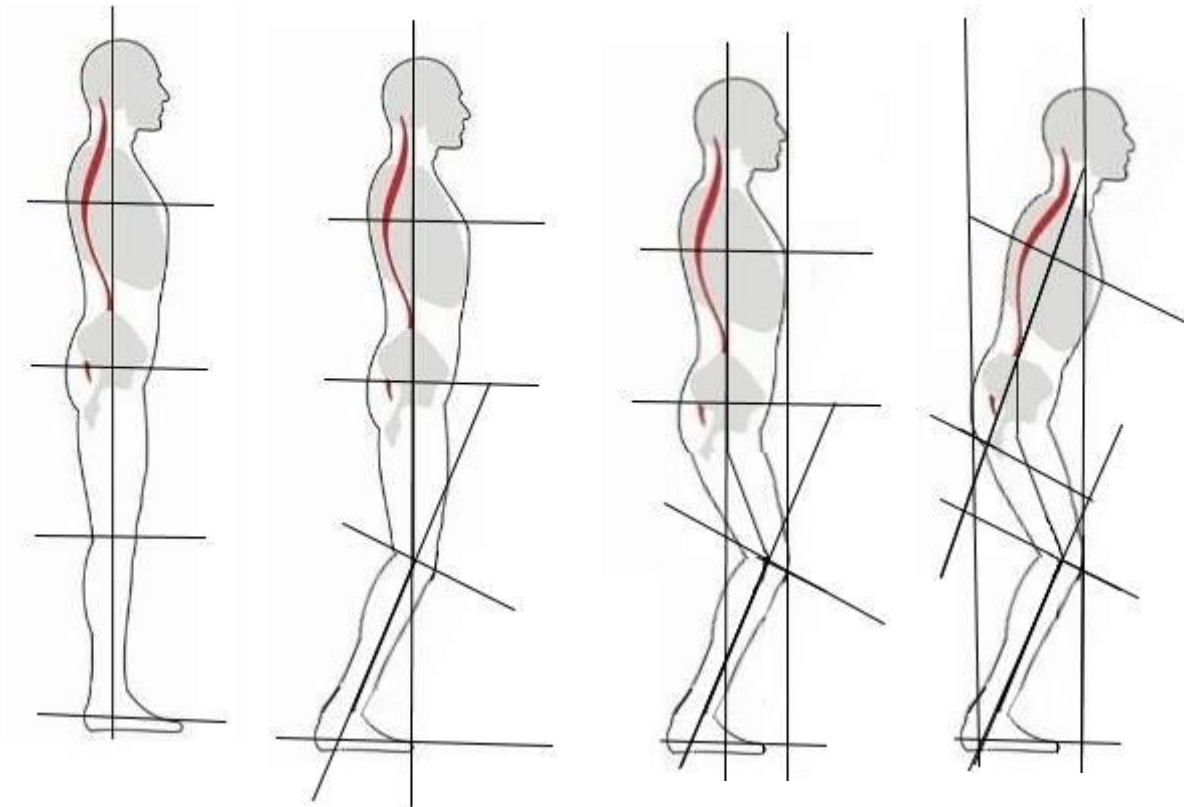
A Szuzuki-módszer alaptartásában a lábfej lehet párhuzamosan zárt, vagy 45 fokos szögben nyitott. A térd hajlított, iránya a lábfej irányától függően párhuzamos, vagy a lábfej szögével azonos mértékben, kifelé mutató. A felsőtest enyhén előrehajol, a fej egyenes, a karok lazán, de kontrolláltan lógnak a test mellett. A kézfejek ökölbe zárnak (de nem szorúlnak), a tenyér a test felé fordul, és a hüvelykujj lefelé mutat (a kéz pozíciója leginkább olyan, mintha mind a két kézben egy-egy vödröt tartanánk).

Az alaptartásban, csak úgy, mint a gyakorlatok végzésének csaknem minden pontján, a test alsó része energiával teli, a testközpont (*solar plexus*, a japán kultúrkörben *hara*) a keleti és a nyugati tánc technikák legtöbbszörhöz hasonlóan lényeges szerepet kap; a has és a láb izmai folyamatosan és intenzíven dolgoznak. Ezzel szemben a kar, a felsőtest, a vállöv és a nyak rendkívül lazák. Ez az éles kontraszt a test alsó és felső részének energiaszintjében a módszer fizikai és szellemi

²⁰⁸ Nakamura Mataszó: *Kabuki az öltözöben és a színpadon*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1992, 219.

nehézségeinek első, és talán legnehezebben megugorható fokát jelenti, ugyanakkor lehetővé teszi, hogy a karok és a felsőtest a kifejezés érdekében teljesen szabadon mozogjanak.

A következő képsor²⁰⁹ a test tengelyének, egyensúlyi helyzetének, az ízületek terhelésének változását ábrázolja, az álló pozíciótól a Szuzuki módszer alappozíciójáig.



1. ábra

2. ábra

3. ábra

4. ábra

Az első képen az ember teljesen egyenes helyzetben, nyújtott térdel figyelhető meg. A fej, a mellkas, a csípő, a térd és a boka egy tengelyre esik, ami kiegyensúlyozott helyzetet biztosít. Ez azonban a gravitáció okozta terhelést teljes mértékben a gerincre és a tartóízületekre hárítja.

A második képen a térd behajlik, ezért az ízület helyett elsősorban a combizmok és a vádli tartják meg a testsúlyt. A test hosszanti tengelye azonban előre kerül, ettől megszűnik az egyensúlyi állapot; ezt a pozíciót csak a lábizomzat folyamatos erő kifejtésével lehet megtartani.

A harmadik képen a felsőtest visszakerül az eredeti tengelyre, ami által egy új egyensúlyi helyzetet teremt. A lumbális szakasz csigolyáit érő nyomás azonban, az álló helyzethez képest,

²⁰⁹ Ábra: Simon Bence Tamás; dr. Martin Schmaltz eredeti rajza alapján

nem csökkent, így testünk legsérülékenyebb tájéka, a derék, továbbra is fokozottan ki van téve a sérülésnek.

A negyedik kép a módszer alappozíciója. A gravitációs terhelés két, egymással párhuzamos tengelyre bomlik: az egyikre a fej-mellkas-térd vonala esik, a másikra pedig a csípő és a boka kerül, ami előnyösebb, kíméletesebb statikai feltételeket teremt. Az ízületek helyzete gyökeresen megváltozik – a leglátványosabban a gerinc esetében, amely jól láthatóan felszabadul a nyomás alól: a csigolyák és porckorongok helyett a hasizmok és hátizmok alkotta öv veszi át a felsőtest súlyának nagy részét.

Ebben a pozícióban tehát, több lényeges anatómiai ponton is, az izomzat, és nem pedig a csontozat játszik vezető szerepet a testsúly megtartásában és a testre ható fizikai behatások elviselésében. Alighanem nagy részben ennek a tartásnak köszönhető, hogy a következőkben leírt gyakorlatok nem károsítják a mozdulatokban résztvevő végtagokat.

1.3.3. Stomp (hembai)

A Szuzuki-módszer legalapvetőbb, legtöbbet idézett és elemzett figurája valószínűleg a *stomp*. A nóból átvett mozdulat nevének nincs pontos magyar megfelelője, a toppantás vagy dobbantás közelíti meg leginkább, a japán kifejezés maga „taposó dobbantást” jelent, ezért a továbbiakban is a módszer szakzsargonjában nemzetközileg is használt angol kifejezést használom.

A térd felemelése után a színész a lábát nagy erővel teszi le – a Szuzuki-módszer gyakorlásával eltöltött idő arányában egyre hangosabban –, mégpedig úgy, hogy a talp egésze egyszerre, laposan ér földet, nem pedig a sarok, ahogy a hétköznapi gyaloglás esetében szokott, és nem is a talp elülső része (az. ún. féltalp), ahogy ezt több tánctechnika diktálja. A mozgás iránya szigorúan függőleges, és minden esetben a testsúly áthelyezésével is jár: ez biztosítja, hogy az egyébként meglehetősen energikus mozdulat a láb anatómiájának megfelelően történjen, ami alapvető feltétele a sérülések elkerülésének. A felemelt láb kerülhet közvetlenül a másik láb mellé vagy elé, illetve távolabb, oldalra, attól függően, hogy a színész a *stomppal* haladó mozgást végez-e vagy sem. Ami nem maradhat el, az a mozdulat kivételes intenzitása, amellyel a lábfej a talajhoz csapódik.

A *stomp*, illetve általában a láb központi szerepének nó-színházi gyökereivel kapcsolatban A *kultúra a testben lakik* című cikkében Szuzuki a következő gondolatokat fogalmazza meg:

„A néhai Shinobu Origuchi, a kiváló japán antropológus és irodalmár azt mondta: a japán előadó-művészeteket tanulmányozva azt tapasztalta, hogy produkciójuk valamely pontján az előadók törvényszerűen dobbantanak a lábukkal, és a színpadi jelenlét már önmagában is a gonosz szellemek földbe tiprását fejezi ki; a dobbantást hembainak hívják. Ebből a nézőpontból a nó-drámák sikló lépései (suri-ashi) a dobbantás előkészítő mozdulatainak tekinthetők. Origuchi szerint a hagyományos japán tánc lényege a színpad bejárása, ami eredetileg azt jelentette, hogy a gonosz szellemek eltaposásával az előadók mintegy megszentelik a helyszínt. [...]

A lényeg az, hogy a résztvevők felfedezzék a maguk belső fizikai érzékenységét és az emberi test veleszületett, mély belső emlékezetét. Más szóval a módszer arra a képességre épül, hogy feltárjuk, és teljes mértékben kibontakoztassuk ezt a mélységesen mély fizikai érzékenységet. Éppen ezért képzési módszerem célját nem csak a japán színészek teste asszimilálhatja. Mindegy, hogy Európában vagyunk-e vagy Japánban: dobbantani, lábunkkal verni a földet univerzális fizikai mozgás, amely szükséges ahhoz, hogy testünk tudatára ébredjünk, vagy olyan „fiktív” – rituálisnak is nevezhető – teret hozunk létre, amelyben egyéni metamorfózist élhetünk meg.”²¹⁰

1.3.4. Sakuhacsi

Ez az összetett gyakorlat koreografikusan két nagy egységre bomlik, ennek ellenére fontos, hogy a színész egészként fogja fel és hajtsa végre a teljes mozgássort.

A gyakorlat első szakaszában a színészek *stomppal* tetszőleges irányban haladnak a térben. A gyakorlatot kísérő, körülbelül három perces, gyors tempójú zene végének közeledtével a terem távolabbi oldalán gyűlnek össze, ahol adott zenei jelre, egyszerre befejezik a toppantásokat, és egy pillanatnyi mozdulatlanság után a földre rognak. A látszólagos nyugalom ugyanakkor nem jelent pihenést, a színészeknek meg kell őrizniük az előző, dinamikus szakasz energiaszintjét érzelmi és fizikai értelemben egyaránt; a koncentrált fókuszot, és a testük feletti teljes kontrollt – ennek elvesztését jelzi a gyakorlatvezető számára a hangos lihegés, amely egyébként természetes következménye lenne az előző szakasz fizikai igénybevételének.

Az új, lassú, elnyújtott zene az első szám ritmikus, gyors karakterét ellenpontozza. A gyakorlat neve is a zenéhez kötődik: maga a sakuhacsi egy, a kabukiban is használt, bambuszból készült, nagy csőrfuvola, amely a gyakorlat zenei kíséretét szolgáltatja. A név a hangszer eredeti

²¹⁰ Suzuki: *A kultúra a testben lakik*. 4.

hosszára utal: icsi saku hacsí szun – egy saku nyolc szun, amelyben a saku és a szun, többkevesebb pontossággal, az angol láb, illetve hüvelyk megfelelői. Amikor a fuvola megszólal, a színész feláll, lehetőleg támaszkodás nélkül, és természetesen csak az után, hogy meghatározta azt a belső képet, amely megváltozott mozgását majd a következő szakaszban motiválja. Az általa választott képzeletbeli céltól, illetve akadálytól függően,²¹¹ semleges felsőtesttel, vagy rögzített, esetleg változó karpozíciókkal is dolgozhat.

Ezután a színész elindul a terem túlsó vége felé, nagyon lassú, egyenletes lépésekkel. A folyamatos haladást egy belépő zenei motívum szakítja meg, ekkor a belső kép változik, és ennek hatására a színész lassan megfordul saját tengelye körül, majd az új képtől függő állapotban folytatja útját. A terem végén megáll, zárásként felveszi az alaptartást, és így várja meg a zene végét.

1.3.5. Lassú ten tekka ten

Ebben a gyakorlatban a színészeknek a mozgás precizitásán és a belső képen kívül egymásra is kell figyelniük, és összhangban, tökéletes szinkronban kell mozogniuk.

A gyakorlathoz a színészek a terem két, átellenes oldalán helyezkednek el, egy-egy, egymással szemben álló sorban, úgy, hogy a két sor a terem közepén fésű-szerűen, ütközés nélkül áthaladhasson egymáson.

A gyakorlat variálva ismétlődő fázisokból áll. Az első fázis (első variáció) egy lassú séta, a módszer alaptartásában. A lépések a szokásos két sín vagy nyomvonal helyett egy sínen történnek, vagyis lépéskor az egyik lábfej a másik lábfej elé kerül. A nehézség abban rejlik, hogy a séta során a testnek tökéletesen egyenletes és egyenesen vonalat kell leírnia. Ez azt jelenti, hogy a csípő nem hintázhat oldalra, a test nem emelkedhet és süllyedhet (ez a ruganyos, hétköznapi járásmódot jellemzi). Ami talán a legnehezebb, a testközpont horizontális haladásának sebessége is állandó kell, hogy legyen. Vagyis azon az érzékeny ponton, amikor a testsúly átkerül egyik lábról a másikra, a test nem zuhanhat előre, és nem is állhat meg (mind a két mozdulat jellemző a hétköznapi járásunkra).

²¹¹ Mint Kameron Steele a *Culture is the Body* előszavában (Szuzuki: *Culture is the Body*. xiv.) hangsúlyozza, az akadályok keresése a Szuzuki-módszer központi gondolata. A szerep céljainak és akadályainak megteremtése a realista színjátszás egyik technikai kiindulópontja; a Szuzuki-módszer gyakorlataiban ez a dichotómia átlép az intellektuális szereplelemzés szférájából a színész szellemi és fizikai létezésének legalapvetőbb elemévé és a személyes és szakmai fejlődés feltételévé; ebben a vonatkozásban a Szuzuki-módszer nagyon közel áll Grotowski tréningjéhez is (ld. a következő fejezetben).

Zenei jelre a színészek egyszerre, azonos irányban, lassan megfordulnak (a megállapodás szerinti fiktív nézőtér felé). A következő variációkban a hallgatók a gyakorlatvezető instrukcióinak megfelelően használhatnak belső képtől függő, szoborszerű karpozíciókat, illetve szabad és kötött (uniformizált) karmozdulatokat egyaránt. Minden variációban a színész az általa választott képpel vagy képekkel dolgozik. Vesta Grabštaité tréningjén a második fázisban a hallgatók az olló nyitott száraihoz hasonlóan fel- és lefelé mutató karral kezdik el a sétát. Az olló szárai egyenletes sebességgel zárulnak, és pontosan a terem közepén, amikor a két sor áthalad egymáson, találkoznak, majd ellentétes irányban nyílnak; a maximális nyitottságot a terem végén, a séta befejeztével érik el.

1.3.6. Pozíciók (*positions*)

A Pozíciók-gyakorlat, nevével ellentétben, nem mozdulatlan testtartások sorozatát jelenti, hanem rövid mozdulatsorokat, amelyeknek minden mozdulatát a színész tetszőleges ritmusú, vagy akár aritmikus (japán) számolásra, és nem folyamatában hajtja végre.

A módszer egyik legfontosabb pedagógiai célkitűzése ebben a gyakorlatban nagyon világosan tetten érhető, ezért érdemes itt kitérni rá.

Az egy-egy mozdulat nyomán megszülető, tényleges pozíció nem folyik át automatikusan, egy egyenletes ritmus szerint a következőbe, a színésznek tehát készen kell állnia arra, hogy azonnal végrehajtsa a következő mozdulatot, vagy éppen ellenkezőleg, meghatározatlan ideig tartson egy nehéz egyensúlyi helyzetet. Ez egyfelől a színész testét kondicionálja egy dinamikus, energikus, ugyanakkor pontos munkavégzésre, amelyre az azonnali, mindenkori és feltétlen reakciókészség jellemző.

Másfelől ugyanennek a reakciókészségnek, vagy más szóval készenlétnek (*readiness*) van egy sokkal fontosabb, pszichés áttétele is, amely nélkül nehezen értelmezhető a színész munkája és művészete. Arról a figyelemről van szó, amely a színész színpadi létezését jelenidejűvé teszi, meghatározza a szerepével, partnereivel és a nézővel való, jelen idejű kapcsolatát; csak így születhet meg a színész alkotása a néző előtt, az előadás valós idejében.

A következőkben az egyszerűség kedvéért vázaltszerűen írok le néhány variációt. A gyakorlatok rendszerint szimmetrikusan ismétlendők, természetesen itt csak az egyik oldal leírására szorítkozom. Ahol lehet, jelzem a gyakorlat nevét is; az elnevezések összegyűjtésében Paul Allain *The Theatre Practice of Tadashi Szuzuki* c. könyve nyújtott segítséget, illetve a SCOT saját kiadványa, a *The International Symposium of Actor Training*.

I. Fumikae

A gyakorlat párhuzamos lábtartásban indul.

Ics (1) A jobb térd 90 fokig emelkedik.

Ni (2) Erőteljes zárás a bal láb mellé (*stomp*).

Szan (3) A jobb láb előrecsúsztatása, a testsúly teljes egészében a jobb lábra kerül, a jobb térd hajlított, a bal térd nyújtva marad.

Si (4) Felemelkedés féltalpra, nyújtott térdel, a testsúly megoszlik a két láb között, a felsőtest felegyenesedik.

Go (5) Visszaereszkedés telitalpra, a súly ismét a jobb lábra kerül, az előző pozícióval azonosan.

A negyedik és az ötödik pont is határozott, befejezett mozdulatot, magas sebességet igényel, ami, az első ponttal együtt, komoly kihívás elé állítja az egyensúlyérzéklet.

II. Asi o horu

A gyakorlat nyitott lábtartásban indul.

Ics (1) A jobb láb a lábfej irányában nyújtva előrelendül, a dobás legmagasabb pontján (90°), hirtelen behajlik, majd erőteljesen a talajra csapódik, a bal lábtól 1,5-2 lábfejnyi távolságra; a testsúly egészét viselő jobb térd hajlított, a bal nyújtott.

Ni (2) A bal láb egy erőteljes, határozott csúsztatással a jobb mellé zár.

Szan (3) Guggolás zár lábbal, a térdek kifelé mutatnák, a felsőtest egyenes. Határozott, gyors mozdulat.

Si (4) Felállás - a térdek az alaptartás szögének magasságáig nyúlnak (ez többé-kevésbé azonos a klasszikus balett első pozíciós demi-pliéjével). Ez is gyors, határozott.

A gyakorlatvezető utasítására a felállás (sőt, voltaképpen a gyakorlat bármelyik eleme) lassan, számolásra (5, 15, stb.) történhet.

III.

A gyakorlat a gyakorlatvezetőnek háttal kezdődik. A lábak vállszélességű, vagy annál valamivel szélesebb, párhuzamos terpeszben vannak, a talp egésze érintkezik a talajjal. A térdek hajlítottak, a csípő maximálisan a talaj felé ereszkedik. A karok a térdek két oldalán vannak, a fej lazán előre lóg.

Ics (1) Fordulás 180°-os szögben, a jobb váll irányában. A guggoló pozíciót álló pozíció váltja fel, a balett második pozíciójának megfelelő terpeszrel. A mozdulat alatt végzett belégzést

követően a színész erőteljes, támasztott hangot képez (hop, op, stb. – ez a két leggyakrabban használt hang, de lehet bármilyen más, hasonlóan egyszerű, egy szótagból álló kombináció).

Ni (2) Visszatérés a kezdeti pozícióba.

A gyakorlat felváltva történik jobb, illetve bal váll felé fordulva. Az álló helyzetben a lábak pozíciója is változik. Az első két ismétlés terpeszben, míg a második két ismétlés zárt lábbal (nyitott lábfejjel) történik, aztán a ciklus előlről indul. Mint fent is említettem, az egyes mozdulatok között hosszabb idő is eltelhet, a gyakorlatvezető nem szükségszerűen ritmikus számolásától függően. Ennek ellenére a gyakorlat a légzést is szabályozza: a hangkiadással járó kilégzés és a következő hangkiadást megelőző belégzés között nincs sem be- sem pedig kilégzés.

1.3.7. Szobrok

Szuzuki munkásságában, bár mindig az adott színpadi feladathoz igazodik, a napi tréning nem függ össze szorosan a színházi alkotói tevékenységgel. Ennek ellenére természetes, hogy a kettő kölcsönösen megtermékenyíti egymást, ahogy ez a gyakorlatsor is mutatja, amely a *Dionysus* című, 1990-ben bemutatott előadás kórusmozgásaiból fejlődött ki.²¹²

1. Álló szobrok: az előbbi gyakorlat kezdeti pozíciójából indul ez is, ezúttal szemben a gyakorlatvezetővel: terpesz, mélyen leengedett csípővel, lazán lógó fejjel. Az első számolásra a színész felemelkedik féltalpra, és belső képére reagálva valamilyen pozícióba emeli karjait. A második számolásra visszatér a kiinduló helyzetbe. A gyakorlat három különböző magasságot foglal magába. Az első szobor nyújtott térdet, maximális magasságot igényel. A második középmagasságban történik, a harmadik pedig a lehető legmélyebben. A szoborpozíció megtartásának időtartamát a gyakorlatvezető szabja meg, a szobrok követhetik egymást gyorsan, vagy hosszú szünetekkel a váltások között.

2. Ülő szobrok: a kezdő pozíció ebben az esetben a földön ülés, felhúzott térdekkkel, a karok a sípcsont előtt fonódnak össze, a fej itt is lazán lóg. Az előző szoborgyakorlattal ellentétben itt nincs több, különböző szint. A vezényszóra kialakítható szobrok közös jellemzője, hogy csak az ülőgumók érintkezhetnek a talajjal. Az egyensúlyi helyzet megteremtése, a felsőtestben keletkező feszültségek megszüntetése, a hasizmok szinte kizárólagossá váló szerepe rendkívül nehézé teszi a gyakorlatot.

²¹² Allain i.m. 97.

A szoborgyakorlatok is kiegészülhetnek különféle nehézségi szintű technikai elemekkel, mint az egy lábon állás, a behunyt szemek, stb. A szobrokhoz egy magasabb szinten hozzátartozik a vokalizáció, mély, később magas, hosszan tartott, erőteljes hang kibocsátásával, esetleg szöveggel.

1.3.8. Tíz járásmód

A gyakorlatot általában a résztvevők egymás után, a terem hosszabbik átlóján áthaladva végzik el. Az egyes gyakorlatok megvalósításán túl figyelniük kell arra is, hogy mindvégig egymástól egyenletes távolságban haladjanak.

Szuzuki a különböző járásokat különböző népek és mozgáskultúrák sajátos lépéseiből formálta és alakította át saját céljainak megfelelően, a módszer egészére jellemző stílus jegyében.

1. *Stomp* vagy *asibumi*²¹³

Az első járástípus természetesen a *stomp*, amelyet korábban már részletesen leírtam.

2. *Ucsi-mata* vagy *galambjárás*²¹⁴

A klasszikus japán színház öröksége a kabuki női alakjainak jellegzetes járása is, az ucsi-mata (más néven hacsí mondzsi – „nyolcas szám”²¹⁵). A lábfejek a nyugati szem számára szokatlan módon befelé fordulnak (és ezt az irányt természetesen a térdek is követik!). A lépő láb apró, csúsztatott kört ír le, amint előre lendül (vagyis a talp nem hagyja el egy pillanatra sem a talajt). A mozdulat eredete a női tipegő járás, amelyben a lépő láb így háríthatja el útjából finoman a kimonó két, földig érő szárnyát, hogy ne lépjen rá. A Szuzuki-módszerbe ez a mozdulat a kabukiból került át: itt a nőt játszó színészek, az onnagaták (az előadásokban a tizenhetedik század közepétől kezdve csak felnőtt férfiak játszhattak),²¹⁶ a lépés elsajátításához papírlapot szorítottak a két térdük közé a tanulás időszakában.

3. *Külső talpél*

Szuzuki az indiai kathakali sajátos lépéseit is beemelte. A lábfejek párhuzamosak, „ökölbe” szorulnak, a külső talpél, a sarok hátsó része, a lábujjak hegye érintkezik csak a talajjal. A lépések párhuzamosak, de a láb függőleges kört ír le a levegőben.

4. *Belső talpél*

²¹³ Suzuki: *The International Symposium on the SMAT*. 134.

²¹⁴ A járásmódok elnevezéseiben a legtöbb helyen Paul Allain leírását követtem (Allain i.m. 107-110.). Vö. Allain, Paul A *Szuzuki-módszer*. In: Jákfalvi Magdolna (szerk.): *Színészképzés / Neoavantgárd hagyomány*. Budapest, Színház- és Filmművészeti Egyetem, 2013. (ford. Kappanyos Ilona) 329-331.

²¹⁵ Duró Győző: *Kabukiszótár*. In: Nakamura i.m. 228.

²¹⁶ Nakamura i.m. 214.

Bár nehezen felismerhető, a járások közé a '20-as évek jellegzetes tánca, a charleston is bekerült. A párhuzamosan elhelyezkedő lábak térdből, felváltva, oldalra lendülnek, majd dinamikusan zárnak. A figura japán neve szoto-mata.

5. Féltalp

A féltalpon való egyensúlyozás (cumaszaki) ebben a gyakorlatban azért igényel megfeszített figyelmet, fejlett testkontrollt, mert maguk a lépések nagyon gyorsak, a lépések közötti, pillanatnyi, teljes mozdulatlanság a megköveteli a mozdulatok tökéletes befejezettségét.

6. Csúszó lépés oldalra

Ez az első olyan járásmód, amelyben a hallgatók nem előre, hanem oldalra mozognak. A lábak mind a terpeszt nyitó oldallépésben, mind a zárásban a talajon maradnak. A lépéskombináció mindkét fele határozott, erőteljes. A figura japán neve *első jokoaruki*.

7. Második jokoaruki vagy kosa²¹⁷

A láb itt nem csúszik, ellenkezőleg: a nyitó láb előrelendül, majd térdből visszahajlik, mielőtt (harmadik mozdulatként) terpeszbe, *stomp*-pal a földre csapódna. Zárás helyett a másik láb az első elé, keresztezett pozícióba kerül.

8. Hanten²¹⁸

Az előző járásmódtól annyiban különbözik, hogy minden *stomp* között a színész egy félfordulatot hajt végre, az épp letett lábat használva tengelyként.

9. Stomp oldalra

Ebben a lépésben csak a nyitó láb végzi a *stomp*-ot, a záró láb a földön csúszik. Ez a mozdulat (természetesen nem ebben a repetitív formában) a Pozíciók gyakorlatsornak is része.

10. Siklójárás

Gyors, higanyszerű, folyamatos mozgás (ellentétben az eddigi, *staccato*-jellegű mozgásoktól), a nó-színház szellemfiguráinak,²¹⁹ szamurájainak²²⁰ jellegzetes járásformája, a szuri asi maximálisan felgyorsított változata).

²¹⁷ Suzuki: *The International Symposium on the SMAT*. 135.

²¹⁸ Suzuki: *The International Symposium on the SMAT*. 135.

²¹⁹ Allain i.m. 109.

²²⁰ Duró in: Nakamura i.m. 243.

11. Kacsajárás

Párhuzamos lábakkal, guggolásban végzett rendkívül gyors (és a combizmokat leginkább igénybe vevő) haladás, az úgynevezett sikkó. A karok, mintha egy áldozati tálat hordoznának, vízszintesen előre nyúlnak, felfelé mutató tenyérrel.

1.4. GONDOLATOK A MÓDSZERRŐL ÉS A XXI. SZÁZAD SZÍNHÁZÁRÓL

Szuzuki legutóbbi könyve, a *Culture is the Body*, egy teljes fejezetet tartalmaz, amelyben Szuzuki Sztanyiszlavszkij rendszerét és színészképzési alapelveit elemzi; ebben kiemeli azokat a párhuzamokat, amelyek összekötik a két rendszert. *A Színész munkáját* úgy jelöli meg, mint „a színjátszásról eddig írt legfontosabb [*illuminating*], ugyanakkor leginkább félreértett” könyvet.²²¹ A színpadi jelenléte, a koncentrációt, és mindenek felett a képzelet használatát a színpadi valóság megteremtésében mindkét módszer alapvető céljaként jelöli meg. A félreértés gyökerét abban látja, hogy a színésznek nem „valóságos” érzelmeket kell létrehoznia, hanem egy fiktív valóságot kell konstruálnia, amely egyedül a színpad sajátja.²²² Mint írja, „Sztanyiszlavszkij azért teremtette meg módszerét, hogy lehetőséget teremtsen az embereknek arra, hogy a színpadon egy spontán, személyes kivirágzásban újra felfedezzék önmagukat.”²²³ Összefoglalva a Sztanyiszlavszkij-módszer működését a lélektani színház fényében, azt írja, hogy „úgy hiszem, a Sztanyiszlavszkij módszer egy forradalmi munkahipotézis, amelyet a színészek hatékonyan használtak a modern realizmus szövegeinek előadására.”²²⁴

Remélem, a Szuzuki-módszer fenti leírásból egyértelműen kiviláglik, hogy a módszer, ősi gyökerei ellenére, modern színházi gondolkodáson alapul, és a mai értelemben vett színészi munka fejlesztését tartja szem előtt. A japán kultúra megannyi karakterisztikus elemét fedezhetjük fel benne, és természetesen nem nélkülözheti ennek a rendkívül komplex és mégis kompakt kultúrának minden szegmensét átható keleti filozófiát.

Ez a filozófia azonban rendkívül pragmatikus formában jelenik meg, ezért a tréning egyetlen pontja sem nevezhető misztikusnak vagy akár rituális jellegűnek. A kitartott mozdulatok, a lassú mozgás, a hol szuggesztív, hol vibráló zene, a *stomp* végrehajtásakor kifejtett óriási erő

²²¹ Szuzuki: *Culture is the Body*. 35.

²²² Szuzuki *Culture is the Body*. 36.

²²³ Szuzuki *Culture is the Body*. 38.

²²⁴ Szuzuki *Culture is the Body*. 41.

számunkra némileg szokatlan, de mindenképpen logikus módon segíti a sztanyiszlavszkij-i értelemben vett színész személyes fejlődését.

A színpadi valóság megteremtése, a színpadi szituációk és viszonyok bonyolult rendszerének elemzése, a szerepépítés és a karakterformálás más jellegű pedagógiai megközelítést igényelnek. Azok az aspektusok azonban, amelyeket a Szuzuki-módszer olyan sikeresen megcéloz, szintén immanens, elválaszthatatlan részei a színész mindennapi alkotó munkájának. Ráadásul – éppen mivel a tréning minden drámai szövegtől független (a drámai kontextustól azonban nem!), a módszer komoly segítséget nyújthat a színésznek az európai értelemben vett, nem hagyományos színpadi feladatokra való felkészülésben is.

A színjátszásnak, a többi performatív művészeti ággal ellentétben, nincs általánosan elterjedt tréning-hagyománya.²²⁵ Egy fuvolista fiaként meghatározó gyerekkori élményem édesapám elmaradhatatlan napi skálázása. Ahogy a zenészek is rendszeresen edzik a munkavégzéshez szükséges finommozgásokat, (és vélhetően a skálázás túlmutat a motorikus rendszer fejlesztésén és karbantartásán), a táncosok életének is elengedhetetlen része a technikai tréning, amely lehetővé teszi, hogy testük a megfelelő kondícióban és felkészültséggel tegyen eleget a próbák és előadások támasztotta követelményeknek.

Kozma Gábor Viktor, a dolgozat megírásáig az egyetlen magyar színész, aki Szuzuki közvetlen irányítása alatt tréningezett és játszott a SCOT székhelyén, Togóban, azt írja:

„Nyáron az egyik tréning utáni megbeszélésen Suzuki [sic!] így magyarázta gondolatait a tehetségről: az a tehetséges színész, aki tudja, hogyan képes alkotni akkor, ha tréningezi magát, mielőtt a színpadra lép, és hogyan, amikor nem, és nem elégedett az utóbbival.”²²⁶

Sokszor találkoztam azzal, hogy színházi emberekben is felmerül az igény az ilyen fajta rendszeres tréningre, amely, tapasztalataim szerint, csak kivételes esetekben, kivételes körülmények között dolgozó műhelyekben valósul meg. John Nobbs²²⁷ ezt a jelenséget a következőképpen hozza összefüggésbe a Szuzuki módszerrel:

„A Szuzuki-módszer minden gyakorlata, csakúgy, mint a sport, illetve a zene világában létező megfelelőik, a felkészülést szolgálják – ebben az esetben, a színjátszásra. De, míg a zenében és a sportban általánosan elfogadott a felkészülés szükségessége, a színészi munkában az egész

²²⁵ Szuzuki: *Culture is the Body*. 54.

²²⁶ Kozma: *A rendszeres tréningben hiszek*. 77.

²²⁷ John Nobbs ausztrál színész, a SCOT tagja.

elképzelést, mint különcködést, legtöbbször elvetik. [...] Eddig Nyugaton nem létezett szisztematikus elképzelés arról, hogy milyenek kellene lennie a színésztréningnek. Ennek az oka, hogy a hagyományos színészképzést elvakította az emberi test anatómiai felfogása, amely miatt azt pusztán mint a hangot és a tudatot „hordozó” járműként érzékeljük.”²²⁸

Szuzuki tréningjét alapvetően társulatának rendszeres szellemi és szakmai edzésére fejlesztette ki. A fiatal színészek és a Togába látogató színésznövendékek így pontosan ugyanazokat a gyakorlatsorokat végzik, mint azok a színészek, akik évek vagy akár évtizedek óta játszanak Szuzuki előadásaiban. Paul Allain kifejezésével élve, a Szuzuki módszerrel tréningező színészek ezekkel a kötött gyakorlatokkal tudásukat nem tágítják, hanem elmélyítik,²²⁹ éppen úgy, mint a minden reggel, a rúd mellett, pliéék és tendu-k végtelen sorát ismételtető balett-művészek. A Szuzuki módszer ilyen formán összekapcsolja az angol training kifejezés két jelentését, a képzést és az edzést. Ezért kifejezetten alkalmas arra, hogy ne csak képzési módszerként, hanem a próbákat napi szinten megelőző, bemelegítő pszichofizikai színésztréningként is tekintsünk rá. A színész szemszögéből:

„Személyes alkotói tapasztalatom része, hogy a tréning nap mint nap elkerülhetetlenül szembesített aktuális fizikai, lelki és koncentrációs állapotommal, így világosan kijelölte számomra további fejlődésem fókuszpontjait.”²³⁰

A módszer már több évtizedes múlttra tekint vissza. Egyre nagyobb népszerűségének oka lehet a nyugati gondolkodásban olyan mélyen gyökerező test-szellem dichotómiájára épülő szemléletet felváltó holisztikus (és alapvetően keleti) gondolkodásmód rohamos terjedése. Ami bizonyos, hogy a maga céltudatos egyszerűségében tökéletesen szintetizálja a modern nyugati színházi kifejezés alkotói törekvéseit a japán buddhista filozófián alapuló színjátszás ősi gyakorlatának diszciplínájával.

²²⁸ John Nobbs: *A Treatise on the One True Actor Training*. In: Suzuki: *The International Symposium on the SMAT*. 58.

²²⁹ Allain i.m. 101.

²³⁰ Kozma: *A rendszeres tréningben hiszek*. 77.

2. GROTOWSKI NYOMÁN: A SZÍVAKROBATIKA

„Látszatra ezek a gyakorlatok egyszerű izolációk, mint a váll emelése, majd előre-hátra vagy körbe mozgatása. De a cél nem a mozdulatok megfelelő végrehajtása, sokkal inkább a képek és asszociációk, amelyeket azok a színész elméjében és testében előidéznek.”
/Stephen Wangh²³¹

„Szüntelenül kutassanak és kérdezzenek, mert a válaszok nem gyümölcsözők, csakis a kérdések azok.”
/Jerzy Grotowski²³²

2.1. A MÓDSZER KIALAKULÁSA

1967 őszén, az addigra világhírű lengyel rendező, Jerzy Grotowski, négyhetes workshopot tartott a New Yorki Egyetem húsz színész-, illetve rendezőszakos hallgatója számára. Ennek a workshopnak az egyik résztvevője volt Stephen Wangh színész, rendező, a Szívakrobatika (*Acrobatics of the Heart*) módszerének megteremtője is. A workshop során a hallgatók Grotowski és vezető színésze, Ryszard Cieślak vezényletével elsajátították azokat a mozgásformákat, amelyek abban az időszakban Grotowski színészténingjét alkották, illetve önálló Shakespeare-jeleneteken dolgoztak.

A Lee Strassberg nevével fémjelzett, Sztanyiszlavszkij korai munkásságán, az érzet-felidézésem alapuló amerikai módszer, az ún. Method Acting²³³ iskoláján nevelkedett színészek számára meglehetősen újszerű és idegen volt Grotowski fizikai megközelítése.²³⁴ Ennek ellenére, a workshop több résztvevő számára a további pályát meghatározó, szellemi és gyakorlati kiindulópontként szolgált: Richard Schechner ezután alapította meg a The Performance Group-

²³¹ Wangh, Stephen: *The Heart of Teaching – Empowering Students in the Performing Arts*. London – New York, Routledge, 2013, 12.

²³² Grotowski in: Crawley, Tom: *The Stone in the Soup – A Journal of Jerzy Grotowski' First American Workshop*. Kiadatlan kézirat, 1978. Idézi: Wangh: *The Heart of Teaching*. 16.

²³³ Method Acting: Sztanyiszlavszkij korai munkásságán alapuló, az amerikai színjátszást a mai napig meghatározó színészképzési és –próbamódszer. Legjelentősebb képviselői Lee Strasberg, Stella Adler és Stanford Meisner. Bővebben ld. Hull, S. Loraine: *Színészmesterség mindenkinek*. Budapest, Tericum Kiadó. 1999.

²³⁴ Annak ellenére, hogy a szintén fizikai módszert kidolgozó Mihail Csehov a negyvenes évek elejétől Amerikában élt és dolgozott, nem tudta megtörni a Method Acting hegemoniáját. Gyakorlati kézikönyve, *A színészhez – a színjátszás technikájáról*, 1953-ban jelent meg, tizenegy évvel az után, hogy Csehov elkészült a kéziratral. Számos színész, köztük Marilyn Monroe és Anthony Quinn volt a tanítványa, de módszere csak a kilencvenes évektől kezdődően vált Amerikában és világszerte igazán ismertté. Könyvének javított kiadása 1991-ben látott napvilágot, 2002-ben az 1946-os orosz kiadás részeivel kiegészítve jelent meg egy bővített kiadás (magyarul 1997-ben adták ki, a Polgár Kiadó gondozásában). A Csehov-technika iránti érdeklődés tehát időben egybeesik a fizikai módszerek népszerűségének fellendülésével (Hodge, Alison (szerk.): *Actor Training*. London – New York, Routledge, 2010. 68.).

ot, ahol a *Dionysus in '69*²³⁵ című előadás megalkotásához használta ismereteit,²³⁶ többen a hallgatók közül az André Gregory vezette The Manhattan Project²³⁷ társulatához csatlakoztak, amelynek szintén Grotowskin alapult a munkamódszere.²³⁸

Grotowski színészekkel végzett munkája, forradalmian új megközelítése jelentős ismertségnek örvendett; előadásai a huszadik század európai színháztörténetének mérföldköveivé váltak. Grotowski ugyanakkor, Sztanyiszlavszkijjal ellentétben, nem törekedett egy szisztematikus, továbbadható rendszer felépítésére és leírására. Kurzusaiból sem fejlődött ki egységes „Grotowski-módszer”, amely hírnevével együtt terjedhetett volna. Wangh szerint ennek egyik legfontosabb oka, hogy hiányzott a kapcsolat a tréning és a színpadi munka között; ezt a szakadékot a próbafolyamatban maga Grotowski személyes jelenléte és instrukciói hidalták át.²³⁹ Adorján Viktor Grotowski rendezői attitűdjét az „alkotótárs-rendező” kifejezéssel illeti, aki „nem direktívákat ad [...], hanem a színészek által megalkotott játékanyag további formálódását visszajelzéseivel és inspiratív javaslataival befolyásolja.”²⁴⁰

Munkásságára a folytonos kísérletezés volt jellemző, erre biztatta színészeit és tanítványait is. *Válasz Sztanyiszlavszkijnek* c. írásában így ír:

„Sztanyiszlavszkij egyfolytában úton volt. Szakmai vonatkozásban feltette a kulcskérdéseket [...]. És gyakran gondolok rá, amikor azt látom, micsoda káosz támadt a nyomában. A tanítványok... Alighanem rám is ez a sors vár [...]. Épp ezért, hacsak alkalmam adódik, elismétlem, hogy nem kívánok magamnak tanítványokat. Azokat keresem, akik [...] fegyvertársaim és akiket, bár felfogják a tőlem eredő impulzusokat, mégis a saját természetük stimulál. Minden más viszonylat terméketlen, akár a nevemmel visszaélő színészidomár, akár egy velem takaródzó dilettáns kel életre belőle.”²⁴¹

Véleményem szerint Stephen Wangh-et bátran nevezhetjük ebben az értelemben fegyvertársnak. A 67-es workshop óta eltelt több, mint negyven évben Wangh nem csak

²³⁵ Richard Schechner jelenleg a New York Egyetem professzora, a The Drama Review szerkesztője. Az általa alapított The Performance Group New Yorkban működött 1967-1980 között.

²³⁶ Richard Schechner először egy montreali szemináriumon találkozott Grotowskival; a New York Egyetemen tartott workshopot ezután ő maga szervezte. Ld. Barba: *Hamu és gyémánt országa*. 71.

²³⁷ André Gregory amerikai színész, rendező, író. 1975-ben, Grotowski hívására Lengyelországba költözött. Saját társulatát, a The Manhattan Projectet, 1968-ban alapította.

²³⁸ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. xvi.

²³⁹ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. xxv.

²⁴⁰ Adorján i.m. 147.

²⁴¹ Grotowski, Jerzy: *Színház és rituálé*. Pozsony-Budapest, Kalligram Kiadó, 1999, 133-134.

megőrizte Grotowski örökségét, hanem Grotowski elképzeléseinek megfelelően, saját pedagógiai és rendezői tapasztalatai és igényei szerint alakította és fejlesztette azt tovább.

Ennek első jelentős állomása volt, amikor kilenc évvel a Grotowskival való találkozás után, 1976-ban, az Emerson College felajánlott neki egy tanári állást, ahol kifejezetten jelenetmunkával kellett foglalkoznia.²⁴² Itt kezdett el kísérletezni olyan gyakorlatokkal, amelyek révén Grotowski fizikai tréningjét szervesen összekapcsolhatta a színész mindennapi színpadi munkájával. Ezt az évtizedek alatt kifejlesztett módszert foglalta össze a bevezetésben már említett könyvében, az *An Acrobat of the Heart*-ban. Amint ezt a könyv előszavában írja:

„A könyv tartalma ennek az erőfeszítésnek az eredménye. Annak ellenére, hogy Grotowski fizikai tréningjén alapszik, nagyon sok minden van benne, ami más forrásokból táplálkozik; Linda Putnam munkájából, Kristin Linklater és Tina Packer technikájából, amelyet a Shakespeare and Company-ben fejlesztettek ki; illetve Viola Spolin²⁴³ és Omar Shapli drámajátékaiból. Ezen kívül olyan gyakorlatokat is tartalmaz, amelyeket az Emerson College, a Reality Theater, az Actor's Space és a New York-i Egyetem Kísérleti Színházi Szárnyában tanuló hallgatók százainak segítségével dolgoztam ki.”²⁴⁴

A Grotowski által vizionált pedagógiai csapdát azonban ő sem hagyja figyelmen kívül. Ez utóbbiról szólva azt írja, hogy:

„A tanítási stílusom merőben eltér Grotowskiétól, és még azokban a gyakorlatokban is, amelyeket az ő munkásságából vettem át, előfordul, hogy módosítom vagy egyenesen ellentmondok az ő céljainak. Ha mégis „hű maradnék” Grotowski szándékaihoz néhány dologban, amit tanítok, az mindenesetre nem azért lenne, mert bármilyen értéket tulajdonítok annak, ha valaki „hű marad” a tanárához vagy a tanításaihoz. Egyszerűen azért van, mert úgy találtam, hogy ezek a gyakorlatok és a színjátszás technikájának ez a megközelítése színészek százainál bizonyult hatékonynak az elmúlt húsz évben [...]. *Annak a tanulási folyamatnak, amelyet ez a könyv leír, éppen az a lényege, hogy a színész feladata, hogy érdekesnek tűnő technikák gyűjteményéből élő gyakorlatot teremtsen.*”²⁴⁵

²⁴² Wangh: *An Acrobat of the Heart*. xxvii.

²⁴³ Viola Spolin amerikai színész, rendező, színészpédagógus. Munkásságának világszerte legismertebb része az improvizációhoz kötődik, *Színházi Játékait Improvisation for the Theater* (Chicago, Northeastern University Press, 1999) című könyvében jelentette meg.

²⁴⁴ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. xxviii. A Wangh könyvéből vett idézetek fordítása tőlem, kivéve, ahol azt külön feltüntettem.

²⁴⁵ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. xxviii. Kiemelés a szerzőtől.

Wangh megközelítésének létjogosultságát Grotowski egyik Barbának címzett levele támasztja alá, amelyben Barba Odin Színházbeli tréninggyakorlatával kapcsolatban Grotowski a következőket írja:

„Jól teszi, ha megreformálja a gyakorlatainkat stb. Ennek az egésznek állandó mozgásban kell lennie és – ezt Maga tudja a legjobban – nincs ideális modell.”²⁴⁶

A módszer eredeti elnevezésének eredetére (*Acrobatics of the Heart* – „A szív akrobatikája”) Stephen Wangh, könyvének első oldalán, három idézettel ad magyarázatot.²⁴⁷

„Nagy baj, ha egy tornász [Wangh angol szövegében: akrobata]” a halálugrás vagy a nyaktörő mutatvány előtt elmereng, és tétovázni kezd. Bele kell vetni magunkat, mint a jeges vízbe! A színésznek pontosan ugyanezt kell tennie, amikor a szerep legerősebb, kulminációs pontjához ér.” /Konsztantyin Sztanyiszlavszkij/²⁴⁸

„Amikor a színész egy szaltót ugrik, amire általában nem képes, mert lehetetlennek tartja, új önbizalomra tesz szert... Nem az a fontos, hogy tudja, mit hogyan kell végrehajtani, hanem az, hogy ne tétovázzon, amikor egy kihívással szembesül.” /Jerzy Grotowski/

„A színész a szív atlétája.” /Antonin Artaud/²⁴⁹

Az akrobata és a színész közötti párhuzamot Wangh egy hasonlattal egészíti ki. Ahogy az akrobata évekig gyakorol azért, hogy az ugrás pillanatában annak tudatában engedje el a trapézt, hogy a megfelelő mozdulatok pontos végrehajtása után megtalálja majd a levegőben partnere kezét, és így nem zuhan majd le, a színésznek is, lelki értelemben, fel kell készülnie a biztonságot jelentő „trapéz” elengedésére.²⁵⁰

Ezt a mozzanatot, amely tulajdonképpen a színészi alkotás pillanata, egy másik fizikai módszer, az ún. Képmunka kidolgozója, David Zinder úgy nevezi, hogy „lépés az ismeretlenbe”.²⁵¹ Mind Wangh, mind Zinder megegyeznek abban, és ezt a véleményüket én is osztom, hogy a színészképzés, a tréning célja nem több, mint ennek a pillanatnak az előkészítése.

Ilyen értelemben nevezhetjük a színészt „a szív akrobatájának”.

²⁴⁶ Barba: *Hamu és gyémánt országa*. 150.

²⁴⁷ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. ix. Grotowski idézet fordítása tőlem.

²⁴⁸ Sztanyiszlavszkij: *A színész munkája*. 381-382. Ford. Morcsányi Géza

²⁴⁹ Artaud, Antonin: *A könyörtelen színház*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1985. 189. Ford: Betlen János

²⁵⁰ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 232-233.

²⁵¹ Zinder, David: *Test – hang – képzelet*. Kolozsvár, Koinónia, 2009. 38.

2.2. A MÓDSZER SZAKKIFEJEZÉSEINEK FORDÍTÁSÁRÓL

Tudomásom szerint, a dolgozat megírásának időpontjáig, Stephen Wangh módszeréről még semmilyen leírás nem jelent meg magyar nyelven. Ezért különösen fontosnak érzem a Szívakrobatika *technicus terminus*-ainak magyarra fordításának kérdését.

A fordítás során az elsődleges nehézséget az jelentette, hogy Grotowski a workshopon franciául beszélt,²⁵² és ezért több megnevezés is így került a módszerbe. A francia szavak ugyanakkor nem állnak távol angol megfelelőiktől, ezért könnyen simulnak az angol szöveggörnyezetbe; ugyanez nem érvényesül a magyar nyelv esetében. A nyelvi hasonlóság dacára a kifejezések az angol kontextusban is megőrizték egyediségüket, ezért döntöttem úgy, hogy azokat – és ebben a tánc francia szakzsargonjának hagyománya is követendő példaként szolgált számomra – nem fordítom le.

Ettől a döntésemről az sem tántorított el, hogy a Grotowskitól magyarul is megjelent legfontosabb szöveggyűjtemény, a *Színház és rituálé*²⁵³ ugyanezeket a kifejezéseket magyarítva közli; úgy gondolom, nem szabad figyelmen kívül hagyni a különbséget egy elméleti szöveg és egy gyakorlati leírás céljai között.

Az angol (fogalmazhatunk úgy is, hogy anyanyelvi) kifejezéseket ezzel szemben az egyszerűség kedvéért lefordítottam. A következő buktató itt jelentkezett: sok esetben a szó szerinti fordítás az eredetitől eltérő jelentésárnyalatot eredményezett. Tekintve, hogy ezek a kifejezések célirányosak, a finom értelmezési különbségek is félreértésekhez vezethetnek, ezért több esetben fordítás helyett a módszerről szerzett, személyes tapasztalataim alapján próbáltam magyar megfelelőket keresni.

Egy további, nem kevésbé fontos szempont volt számomra a praktikum: minden kifejezésnek pregnánsnak és tömörnek kell lennie a tréning- vagy próbahelyzet támasztotta igényeknek megfelelően, ezért igyekeztem kerülni a többtagú megnevezéseket. Az angol maga is sokszor él a többtagú szerkezetek rövidítésével, legszembeűnőbben a módszer nevénel: a workshopon az *Acrobatics of the Heart* így lett legtöbbször csak *Acrobatics*. Ennek mintájára használom én is a leírásban sokszor az egyszerűbb „Akrobatika” szót a módszer megnevezésére.

²⁵² Wangh: *An Acrobat of the Heart*. xviii.

²⁵³ Ford. Pályi András, 1999.

Az összehasonlítás és az egyértelműség kedvéért a leírásban minden, első alkalommal használt kifejezést először magyarul írtam le, ezt követi zárójelben az angol eredeti. A francia, módosíthatatlanul átvett kifejezések esetében ezt a logikát megfordítottam: itt a magyar megfelelők kerültek zárójelbe. Hasonlóképpen jártam el a többtagú kifejezések rövidített változatainál, ahol zárójelben tüntettem fel a teljes megnevezéseket.

Végezetül pedig a fejezet végén egy külön jegyzékben összegyűjtöttem a módszer szakkifejezéseit.

2.3. A MÓDSZER FOGALOMTÁRA

2.3.1. A *via negativa*

Mint a bevezetőben már említettem, Grotowski nem hagyott az utókorra olyan egységes, kodifikált gyakorlatsort, sem pedig olyan átfogó színészképzési elméletet, amelyet Grotowski-módszernek lehetne nevezni.

Ugyanakkor nem lehet anélkül Grotowski alapú színészténingről beszélni, hogy nem térnénk ki az általa *via negativa*-nak nevezett megközelítésre. *A szegény színház felé* c. írásában Grotowski így foglalja össze:

„Ebben a színházban a színészképzés módszere nem arra irányul, hogy a színész megtanuljon valamit, hanem azoknak az akadályoknak az eltávolítására, amelyeket a lelki folyamatok során a saját szervezete támaszthat. A színész szervezetének a belső folyamat érdekében meg kell szabadulnia mindenféle ellenállástól, és pedig oly módon, hogy valójában semmiféle különbség se legyen a belső impulzus és a külső reakció között [...]. Ebben az értelemben *via negativa* ez: nem a hozzáértés összegzése, hanem az akadályok eltávolítása.”²⁵⁴

A *via negativa* alapelve azon a felismerésen alapul, miszerint a társadalmi együttélés szükségzerű feltétele belső életünk elrejtése, sőt részleges elfojtása. Bizonyos érzéseknek csak bizonyos körülmények között adhatunk kifejezést, akkor is a társadalmi konszenzus által meghatározott mederben és mértékben; bizonyos érzéseket pedig véglegesen a felszín alá rejtünk, olyannyira, hogy sokszor még a létezésüket sem vesszük tudomásul.

²⁵⁴ Grotowski i.m. 10-11.

Lorna Marshall²⁵⁵ rendező, koreográfus, a *The Body Speaks* c. könyvében részletesen foglalkozik az érzelmek „szabályok közé szorításának” folyamatával, amelyet a *szocializáció*²⁵⁶ elnevezéssel illet, és természetesen ennek fizikai megnyilvánulásával, ebből következően pedig ezeknek a szabályoknak a testen keresztül történő feloldásával. Míg azonban, mind Wangh,²⁵⁷ mind Marshall szerint, ezek az érzelmi korlátok – amelyek kultúránként változnak – elengedhetetlenek a működőképes interperszonális viszonyrendszerek kialakításához, a színész számára, akinek a hiteles játék érdekében képesnek kell lennie arra, hogy az emberi érzelmek legszélesebb skáláját a lehető legszabadabb módon járja be, igazi problémát jelenthetnek.

Amikor tehát Grotowski az akadályok kapcsán a „színész szervezetéről” beszél, akkor a testet és a tudatot egységesen magába foglaló entitásra utal – ez a holisztikus szemlélet jellemzi munkásságának egészét, és ennek nyomát, mint látni fogjuk, a Szívakrobatika is magán viseli.²⁵⁸

A *via negativa* alapelve a képzés, illetve a tréning gyakorlatában két pilléren nyugszik. Az első az önismeret: a színésznek tudatosan kell keresnie azokat a személyfüggő, specifikus blokkokat, amelyek kreativitásának és/vagy kifejezésének útjában állnak.²⁵⁹ A Szívakrobatika – nem véletlenül – erre is kínál lehetőségeket, a gyakorlatok egy jelentős része hangsúlyosan és célirányosan *introspektív* jellegű.

A második pillér pedig olyan személyes tréning kialakítása, amely a megtalált akadályok lebontására irányul. A két pillér természetesen nem egy egyszeri kronológiai sorrendet követ: a munka során új és új felismerések követhetik egymást, amelyek minden alkalommal új tréningstratégiák kialakítását teszik szükségessé. A későbbiekben részletesen leírt, ún. *plastique*-folyamok ezt a két feladatot szimultán módon látják el.

A *via negativa* a mindennapi színészi munkának is egy gyümölcsöző vezérelve. „A színjátékhoz érzelmekre van szükség – nem arra, hogy érzelmeket gyártsunk, hanem arra, hogy ne blokkoljuk őket”²⁶⁰ – írja Wangh. Ebből a szemszögből tehát a színészi munka nem az érzelmi állapotok tudatos (mesterséges) megteremtését jelenti, ellenkezőleg: a belső gátak

²⁵⁵ Lorna Marshall brit rendező, koreográfus, színészpedagógus. Dolgozott többek között a Royal National Theatre-rel és a Théâtre de Complicitével. Önálló kötete, a *The Body Speaks* mellett közreműködött Yoshi Oida japán színész két könyvének az *An Actor Adrift*-nek és a *The Invisible Actor*-nak a megírásában is.

²⁵⁶ Marshall, Lorna: *The Body Speaks*. New York – Basingstoke, Palgrave-Macmillan, 2001. 3.

²⁵⁷ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. xxxix.

²⁵⁸ A *via negativa* filozófiai háttéréről ld. Eugenio Barba: *Hamu és gyémánt országa*. Budapest, Nemzeti Színház Kiskönyvtára, 2017, 55.

²⁵⁹ Grotowski i.m. 35.

²⁶⁰ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 32.

lebontása által azoknak a körülményeknek a kialakítása, amelyek között ezek az érzelmek spontán módon megszülethetnek, organikusan, az adott helyzetre történő reakciók folyományaként.

A nyári workshopon a kurzusvezetők különös hangsúlyt fektettek az önmegfigyelésre, az érzékenység elmélyítésére a gyakorlati foglalkozásokon túl is, még olyan szokatlan helyzetekben is, mint a közös étkezések, amelyeket időnként, a workshopot vezető tanárok instrukciói szerint, néma csöndben, vagy lassított felvétel-szerű mozgással, esetleg egymást etetve kellett elfogyasztanunk. A feladatunk itt, ahogy a gyakorlatokban is, az önmegfigyelés volt, a felmerülő képek, benyomások regisztrálása, a hétköznapi cselekvések eltorzítása nyomán születő érzelmek megélése, mindezen keresztül pedig egyéni emocionális működésünk mélyebb megismerése.

Az elmélyült önmegfigyelés felfogható úgy is, mint a külső környezet tudatos befogadása, mint a színészt munka közben érő legkülönbözőbb impulzusok beemelése az alkotásba. Az elméleti részben leírt külső-belső környezet összefonódásából is következik, hogy emocionális működésünk nem értelmezhető a külvilág ingerei nélkül – legyen az egy zaj a nézőtéren, a fény csillogása a színpad deszkáin, vagy a színpadi partner *jelen idejű* valóságából származó, megannyi benyomás. Éppen ez a folyamatos, többirányú, érzéki nyitottság volt Wangh kurzusának, ezen túlmenően pedig a Szívakrobatika egészének egyik kulcskérdése. Cseppet sem meglepő, hogy Sztanyiszlavszkij is úgy beszél a nyitott, befogadó figyelemről, mint a színjátszás alapjáról, amikor azt mondja:

„Jegyezze meg: ha valamilyen jelenet eljátszása közben magának emlékezetébe vésődnek partnere cselekvéseinek alig észrevehető, finom árnyalatait, ez azt jelenti, hogy önmaga is jól játszott a színpadon, magánál jelen volt a legfőbb színpadi tulajdonság – az összpontosítás.”²⁶¹

2.3.2. Képmunka (*imagery*)

A belső képek (*image*) használatával a bevezetésben is és a Szuzuki-fejezetben is részletesen foglalkoztunk; azért érzem mégis fontosnak, hogy visszatérjek rá, mert ebben a rendszerben a képmunka sok olyan vonással gazdagodik, amely a Szuzuki-módszerre kevésbé jellemző.

A Szívakrobatika-tréning egyik legalapvetőbb célja a képek szabad áramlása. A mozgás közben megtapasztalt érzelmi állapot-változások megtapasztalásának előfeltétele az az alapvetés, hogy

²⁶¹ Toporkov i.m. 104.

a módszer kivétel nélkül minden felmerülő képet az inspiráció releváns forrásának tekint, és nem tesz különbséget hasznos és elvetendő képek között. Ezt az alapelvet kitűnően illusztrálja az úgynevezett kritikus-gyakorlat (109 o.).

A képekkel történő gyakorlás itt is pedagógiai folyamat, amely a színészi alkotás szellemi folyamatát készíti elő, a mozgás emocionális és asszociatív hatása pedig ebben nyújt segítséget. Ahogy Grotowski megfogalmazta,

„Ezeknek a fizikai gyakorlatoknak az elemei pusztán *ürügyként* szolgálnak az asszociációk számára, nem pedig fordítva – nem szabad egy asszociációhoz folyamodnunk azért, hogy értelmesen végezzük a gyakorlatokat. Maguknak a gyakorlatoknak kell felidézniük emlékeket, személyeket vagy helyeket, amelyek aktiválják a testünket és az érzelmeinket.”²⁶²

Ez a megközelítés, mint látjuk, ellentétes a Szuzuki-módszer képhasználatával (pontosabban a kiindulási pont kijelölésében), amely a kötött mozgássor mögé rendeli a képet: a gyakorlat végrehajtása előtt vagy közben *kiválasztott* képek határozzák meg a mozgás emocionális tartalmát, és ezzel minőségét és irányait.

A két módszer eltérő kép-felfogásának közös nevezője, hogy a képek olyan impulzusokat teremtenek, amelyek valós helyzetben, azaz nem színpadi körülmények között, a külvilág biztosít. Így a színész maga teremti meg a „külvilágot”, egy olyan imaginatív valóságot, amelyre a szervezete (tehát az elme és a fizikum egysége) *valóságosan* reagál.

2.3.3. A „hordozó”

Az *Acrobatics of the Heart*-tréning számomra legizgalmasabb kulcsfogalma az ún. hordozó (*container*). Az angol kifejezés tárolóedényre utal, amely üresen vár arra, hogy megtöltsük. Nem más ez, mint a forma és tartalom dialektikájának pragmatikus beemelése a tréning didaktikus folyamatába. A megközelítés annyiban egyéni, hogy a mozdulatokra mint formai elemekre tekint, amelyek kontextustól függően bármilyen tartalommal telítődhetnek, épp úgy, ahogy egy üres edény sem határozza meg, mi kerül bele.

Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy egyazon mozdulat a mozdulatot végrehajtó színész részére kifejezhet akár dühöt, akár szorongást, vagy örömet is. Ne felejtjük el, itt még csak a tréningről van szó, tehát a „kifejezés” ebben az esetben nem performatív aktusra utal, azaz a forma és a

²⁶² Grotowski in: Crawley, Tom: *The Stone in the Soup, a Journal of Jerzy Grotowski's First American Workshop*. Kiadatlan kézirat, 1978. Idézi: Whang i.m. 88.

tartalom találkozásában nincs jelen a művészi közlés szándéka; leegyszerűsítve arról van szó, hogy a színész az éppen aktuális belső állapotának megfelelő, nem gesztus-értékű mozgást végez, és olyan formát keres, amely a belső állapot megtestesítésére az adott pillanatban alkalmas.

Ráadásul, a módszer alapvetése szerint (mint a fizikai módszerekben általában), a mozgás is visszahat a színész belső állapotára, így a hordozó komplex pszichofizikai jelenséggé válik, a mozdulat és a tartalom kétirányú, állandó kölcsönhatásba kerül egymással. Mivel a módszer részben egy behatárolt mozdulati készlettel dolgozik, különösen érdekessé teszi a munkát a hordozó fogalmának tudatos használata. A fogalomnak ez az értelmezése azt is előrevetíti, hogy a színész találhat egy mozdulatot, amely, az adott körülmények között, tökéletesnek tűnik arra, hogy a színész általa teljes mélységében megélje azt, sőt, egy későbbi alkalommal ennek a mozdulatnak a segítségével az érzelmet teljes amplitúdójában újra alkossa.

Ugyanakkor nagy a valószínűsége annak is, hogy ugyanez a mozdulat később részlegesen vagy teljesen más asszociációkkal lepheti meg a színészt – ezzel pedig variálja az eredeti érzelmi állapotot. Ezért a mozgás-improvizáció ebből a szempontból a hordozók folytonos kutatása, felfedezése, beleértve a hordozókból nyert, új asszociációs mezők felismerését és beépítését is. Stephen Wangh a mozgás-érzelem ok-okozati felcserélhetőségét foglalja össze két gyakorlat példáján:

„A 'tolás' és a 'séta képekkel'-gyakorlatok két nagyon is különböző kaput nyitnak meg a képzeletünk felé. A tolás-gyakorlat a *plastique*-okat fizikai impulzusok soraként kezeli [...]. A tekintet és a kérdező elme [*questioning mind*] segítségével ezeket az impulzusokat érzelmi képanyag specifikusságával és erejével érzékeljük [...].

A séta képekkel-gyakorlatban a képekhez az ellenkező oldalról közelítünk: az érzékek jelentik az eredetet, a *plastique*-ok pedig katalizátorként és hordozóként működnek, amelyek abban segítenek, hogy a képek konkrétabbá váljanak, és biztosítják, hogy az egész test úgy reagáljon, mintha a képek valódiak lennének. De a gyakorlatban a két módszer kiegészíti egymást. És amikor a *plastique*-folyam 'már folyik', sokszor lehetetlen megkülönböztetni a kettőt. A fizikai impulzusok és a képek csak úgy megtörténnek, és a színész nem tesz mást, csak reagál. Többé nem számít, melyik volt előbb.”²⁶³

²⁶³ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 97.

Munkahelyzetben, azaz amikor egy szerep, vagy egy jelenet felépítéséről van szó, a hordozó lehet egy olyan mozdulat, amely beépül a jelenet vagy a karakter konkrét mozgásanyagába is, egyfajta kapaszkodóként szolgál, az Agykontroll-technika memóriafogásainak²⁶⁴ mintájára (a módszer mozdulatainak „színpadképessé” tételére később még visszatérek). Egyúttal azonban olyan nyitott rendszert is alkot, amely nem zárja le az alkotás asszociatív folyamatát, hiszen a hordozó ismételt használatakor minden mozdulat az értelmezés új árnyalataival gazdagíthatja a színész munkáját.

A Szívakrobatika egy sor konkrét mozdulatot kínál hordozóként. Ugyanakkor Stephen Wangh kiemeli, hogy ezek a mozdulatok nem azonosak a „módszerrel” (sic!), hanem pusztán segédeszközök a színjátszás pszichés folyamatainak kutatásához. Mint írja,

„A kísérleti színház ’technikájának’ lényege nem a formák gyakorlásában rejlik, még csak nem is azokban az esetleges válaszokban, amelyekre a formák használata révén jutunk, hanem magában a kérdésfeltevés aktusában.”²⁶⁵

Tágabb értelemben pedig a hordozó fogalmának jelenléte a tréningben felkészíti a színészt arra, hogy a színpadi munka egyéb fizikai aspektusaira is (beleértve a külső elemeket, jelmezt, kelléket, de még a szöveget, hangsúlyozást is) hordozóként tekintsen. Sőt, Wangh megfogalmazásában, „végső soron gyakran a szavak hordozzák majd a *plastique*-ok energiáját”.²⁶⁶

Ennek különösen azért van jelentősége, mert az előadáson ezek a formai elemek sokszor szükségszerűen változatlanok, a hozzájuk kötődő tartalom azonban dinamikusan változhat, így élő maradhat. Az erre a gondolkodásmódra nyitott színész számára a forma így nem jelent kényszerű kötöttséget, hanem épp ellenkezőleg, ugródeszkeként segítséget nyújt a belső állapot meg- és újrateremtésében, miközben nyitva hagyja a lehetőséget a szerep vagy a színpadi szituáció mindenkori, jelen idejű átértelmezésére, újrarahangolására is.

²⁶⁴Az Agykontroll José Silva önszugesztációs módszere, amely az agy rejtett potenciáljának a vizualizáción keresztül történő aktivizálására és tudatos használatára irányul. A memóriafogas-technika szerint az egyes emlékekhez azoktól független, vizuális képek társíthatók, és ezzel az emlékek könnyebben hozzáférhetővé válnak. (Silva, José – Miele, Philip: *Agykontroll*. Nyíregyháza, General Press, 1990, 30.)

²⁶⁵ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. xxxviii.

²⁶⁶ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 177.

2.4. A MÓDSZER MOZDULATI RENDSZERE

2.4.1. Corporels

A Grotowski által használt teljes elnevezés *exercises corporels*, azaz fizikai gyakorlatok. Az ebbe a csoportba tartozó mozdulatok a módszer akrobatikusabb, egész testet igénybe vevő részét képezik. Statikus és dinamikus mozdulatok egyaránt megtalálhatók köztük, de a mozdulatok állandó változtatása során a statikus mozdulatok is egy dinamikus, állandóan változó mozgásrendszer részévé válnak. Mivel a módszer a képek és az érzelmi állapotok mozgás közben történő, folyamatos változásának megtapasztalására és kifejezésére fókuszál, a statikus pozíciók közötti átmenet éppen olyan jelentőséggel bír, mint maguk a pozíciók.²⁶⁷

Egyszerű, a talajtornában is használt, Mejerhold, Delsarte,²⁶⁸ Vahtangov és Mullin hatását mutató,²⁶⁹ részben a hatha jógából kölcsönzött²⁷⁰ mozdulatokról van szó, mint a vállon át-gurulás, a gyertyaállás, a fejen-, vállon-, illetve kézenállás, a tigrisbukfenc, a térdelésben hátrahajlás és előregördülés, és a *corporel*-ek közé tartozó, azoktól azonban szerkezetében eltérő, és ezért külön alfejezetben tárgyalt, ún. „macska”. Mint a felsorolásból is kitűnik, a *corporels* mozdulatai mozgástechnikai szempontból a testnek a talajjal való dinamikus viszonyára fókuszálnak. Ebben kiemelt szerepe van az alsótestnek, ahogy Stephen Wangh írja, „Az *exercises corporels* újrat teremti a kapcsolatot azokkal a hatalmas energiákkal, amely a test alsó részében rejlenek. A macska, a fejenállás, hátrahajlások, a gurulások arra kényszerítenek, hogy kilépjünk a függőleges testhelyzetből, és kontaktusba kerüljünk a medencénkkel, a lábainkkal, és magával a talajjal.”²⁷¹

Érdeemes összevetni az alsótest kiemelt szerepét Szuzuki idevágó gondolataival, amelyekkel az előző fejezetben részletesen foglalkoztunk. Stephen Wangh Grotowskit idézi, aki szerint „éppolyan könnyedén kell tudni a színpadra lépni a kezünkön, mint a lábunkon járva. Ami azt jelenti, hogy a színész számára éppoly nehéznek kell lennie a színpadra lépni a kezén, mint a lábán járva.”

Az idézet magyarázataképpen Wangh hozzáfűzi, hogy „Minden lépésnek annyira jelentéstelienek, igazoltnak, annyira *tudatosnak*²⁷² kell lennie, mintha a kezünkön járnánk. Arra

²⁶⁷ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 61.

²⁶⁸ Barba: *Hamu és Gyémánt*. 59.

²⁶⁹ Wolford, Lisa: *Grotowski's Vision of the Actor: The Search for Contact*. In: Hodge i.m. 208.

²⁷⁰ Grotowski i.m. 93.

²⁷¹ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 44.

²⁷² Kiemelés Wanghtól.

utalt [Grotowski], hogy annyira elvesztettük a kapcsolatot az alsótestünkkel, hogy gyakran csak úgy tekintünk rá, mintha nem lenne több, mint egy jármű, amely a kifejezést szolgáló felsőtestet szállítja egyik pontból a másikba.”²⁷³ Ez a gondolat meglehetősen pontosan egybeesik Szuzuki felfogásával a test, a lábak és a színpad viszonyáról.²⁷⁴

A *corporel*-gyakorlatok, akrobatikus jellegükénél fogva, magukban hordozzák azt a veszélyt, hogy a színész figyelmét túlzottan leköti a technikai megvalósítás tökéletesítése, a virtuozitás, a fizikai teljesítőképesség fejlődése felett érzett öröm. Ez még – Wangh leírása szerint – azokat a színészhallgatókat is érintette, akik közvetlenül Grotowskitól tanulták ezeket.²⁷⁵ A *corporel*-ek elsajátítása közben ugyanakkor egy pillanatra sem szabad megfeledkezni arról, hogy sem az intenzív fizikai erő kifejtés, sem a kialakuló testi ügyesség nem öncélú. A Szuzuki-módszer gyakorlataihoz hasonlóan a test képzése, a fizikai készségek fejlődése a módszer gyakorlásának velejárója, amely magának a módszernek a szempontjából annyiban érdekes, amennyiben a színészi kutatás terepét és eszközét, a színész testét, fiziológiailag és technikailag felkészíti erre a sajátos kutatásra – és végső soron a színpadi munkára. Grotowski a *corporel*-ek pedagógiai hatásmechanizmusát a következőképpen írja le:

„Valamit végre kell hajtani, és ez túl van a határaidon. Ne akadályozd meg önmagad annak megvalósításában. Még a *corporel*-ek egy egyszerű gurulásában – kockázatos, igaz, csak bizonyos korlátok között, de kockázatos, mert magában hordozza a fájdalom lehetőségét – sincs szükség másra, minthogy ne akadályozzuk magunkat abban, hogy vállaljuk a kockázatot. A *corporel*-ek önmagunk meghaladását alapozzák meg. A résztvevő számára csaknem megvalósíthatatlannak kell lenniük, de még így is, meg kell tudnia valósítani őket. Meg kell tudnia valósítani őket. Kettős értelemben használom ezt a kifejezést. Egyrészt, megvalósíthatatlannak kell tűnniük, és ennek ellenére nem szabad, hogy [a résztvevő] megakadályozza saját magát a megvalósításukban; másrészt, objektíven megvalósíthatónak kell lenniük a számára, a látszat ellenére, megvalósíthatónak kell lenniük. Itt kezdődik az önmagunkba vetett bizalom felfedezése.”²⁷⁶

²⁷³ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 43.

²⁷⁴ Ld. 10. o. és folytatása.

²⁷⁵ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 62.

²⁷⁶ Grotowski: *Exercises*. Idézi: Wolford, in: Hodge i.m. 208.

A fizikai tréning és a képmunka összetartozásával kapcsolatban Wangh Szuzukit is idézi,²⁷⁷ akinek a gondolatai teljes összhangban vannak Grotowski, sőt, Sztanyiszlavszkij²⁷⁸ alapelveivel:

„Bármikor, ha a színész azt gondolja, hogy pusztán az izmait edzi, önmagát csalja meg. Ez egy *színésztréning*. Minden gyakorlat minden pillanatában a színésznek valamilyen szituáció érzelmeit kell kifejeznie, saját testének tolmácsolásában.”²⁷⁹

2.4.2. A „macska”

A *corporel*-csoport központi gyakorlata, a macska (*cat*) nem egyetlen mozdulatot vagy pozíciót takar, hanem egy komplex, elemeiben kötött mozdulatsort.

A macska kiindulási pozíciójában²⁸⁰ a színész a hasán fekszik, behunyt szemmel. A karok lazán fekszenek a test mellett, a fej oldalra fordulva, a földön nyugszik. Kezdeként a színész kinyitja a szemét, és anélkül, hogy a fej elmozdulna pihenő helyzetéből, megpróbálja a lehető legnagyobb körben végig pásztázni tekintetével a teret. Lényeges, a gyakorlat egészére vonatkozó szempont, hogy ez nem a szemek mechanikus forgatását jelenti, hanem tényleges körülpillantást, *látást*, a színész környezetének aktív, vizuális befogadását.

Amikor a fej megmozdítása nélkül nem tudja tovább szélesíteni a látóterét, nincs több olyan pontja a térnek, amelyet ne vizsgált volna meg, felemelkedik a fej, hogy kövesse a tekintet irányát. A szem mozgására vonatkozó két alapvető követelmény, a mozgás körkörös jellege és a tekintet követése (szemben egy, a tekintet irányától független, vagy épp azt befolyásoló fej-, illetve később testmozgástól) itt is, és a következő két fázisban is érvényesül.

A fejet a teljes felsőtest követi: a kezek a vállak alá kerülnek, így a színész ki tudja nyomni azt (a jógában ez a „felfelé néző kutya”, szanszkrit nevén *urdva-mukha-svanászana*).²⁸¹ Ezután a medence és a térdek is elemelkednek a talajtól („lefelé néző kutya”, *adho-mukha-svanászana*).²⁸² Ez teszi lehetővé a legnagyobb spektrumú mozgást. A lábfejek ugyan

²⁷⁷ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 79.

²⁷⁸ „Nota bene, egyszer és mindenkorra. Minden egyes fizikai gyakorlatot belső pszichológiai cselekvéssel vagy céllal kell igazolni, vagy még előtte világossá tenni az okát.” Idézi: Cserkasszkij, Szergej: *Sztanyiszlavszkij és a jóga*. Színház, 2012. november. 7. (ford. Koltai M. Gábor)

²⁷⁹ Szuzuki, Tadaszi in: Brandon, James: *Training at the Waseda Little Theatre: The Suzuki Method*. The Drama Review 22, no. 4. (T80) 1978.

²⁸⁰ A következő leírás a macskának azt a verziójára vonatkozik, amelyet Stephen Wangh és tanítványai használnak. Ahogy Grotowski munkásságának minden eleme, ez is változott és fejlődött, így pl. a pontederai Jerzy Grotowski & Thomas Richards Workcenter-ben gyakorolt macska több szempontból is eltér az itt leírttól.

²⁸¹ Maehle, Gregor: *Ashtanga Yoga*. Australia, Kaivalya Publications, 2006, 34.

²⁸² Maehle i.m. 36.

elmozdulhatnak a későbbiekben a helyükről, a kezek azonban nem, ami azt jelenti, hogy a macska, az elejétől a végig, térbeli elmozdulás nélkül történik.

A gyakorlat további három figurájának sorrendiségére nem vonatkozik semmiféle kötöttség, ezek szabadon variálhatóak és ismételhetőek. Az első a testhullám (*undulation*), aminek két variációja a farkcsonttól fej felé tartó, ill. a fejtől a farkcsont felé tartó hullám. Nincs egyetlen másik mozdulat, amely hatékonyabban hozná játékba a gerincet, mint a hullám. Ennek nem csak élettani, hanem az elméleti részben is említett, pszichológiai hatásával, kiterjedt szakirodalom foglalkozik. A hullámozgás összeköti az alsótestet a felsőtesttel, erősíti a testen belüli érzelmi- és energiaáramlást²⁸³ is.

A hullámozgás éppen ezért nem csak erős érzelmek kiváltására alkalmas, hanem ezeknek az érzelmeknek a kifejezése és hordozója is lehet - nem véletlenül foglalkozik behatóan a jóga a gerinc hajlékonyságával és egészséges működésével, és hangsúlyozza annak lelki-szellemi hatását.²⁸⁴

Érdekes összevetni a fentieket Máté Gábor visszaemlékezésével, amelyben mesteréről, Major Tamásról ír: „Major Tamás kifejezésével élve a modern színész a gerincével tud eljátszani mindent. [...] Hosszú perceket töltött azzal is, amikor megmutatta a »gerinclövést«, ami azt jelenti, hogy a színész mindig a gerincével is meg kell hallja a váratlan fordulatot a jelenetben.»²⁸⁵

A második figura a medencekörzés. Ez történhet úgy is, hogy a medence vonala párhuzamos marad a talajjal, és úgy is, hogy az egész medencecsont követi a körzés irányát. A fej mindkét esetben a medence ellenpontjaként mozog. A harmadik figura a rúgás (*kick*), amelynek szintén két variációja van, az oldalra, illetve hátra rúgás. Mindkettőre jellemző, hogy a rúgás előkészületeként a test súlypontja lesüllyed a talaj közelébe, míg a térd a mellkashoz közelít – a test, mint egy rúgó, összehúzódik, hogy a rúgás a lehető legnagyobb energiával robbanjon ki. A tekintet a rúgás irányába fordul, tehát a rúgás minden esetben célzott, akkor is, ha a fiktív célpont a láb hatósugarán kívül esik. A különbség a két rúgás között pusztán annyi, hogy az oldalrúgás esetében a törzs mozdulatlan marad; a rúgás így könnyen megismételhető. A hátrarúgásnál a rúgás lendülete hátrafelé lendíti az egész testet is, és az ismétléshez újra fel kell venni a rúgás előtti pozíciót.

²⁸³ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 45.

²⁸⁴ Kaminoff, Leslie: *Yoga Anatomy*. Champaign, Human Kinetics, 2007, 17-28.

²⁸⁵ Máté i.m. 51.

A macska befejezése azonos a kezdéssel: a színész a hasára fekszik, behunyja a szemét, és ebben a pozícióban pihen néhány másodpercet.²⁸⁶

2.4.3. Plastiques

A *plastique*-ok (*exercices plastiques*, plasztikus gyakorlatok), ahogy az elnevezés is sejteni engedi, az Akrobatika mozgáskészletének finomabb, pontosabb mozgáskoordinációt és fejlettebb testtudatot igénylő része. A gyakorlatok neve és jellege is Delsarte és Dalcroze munkásságára vezethető vissza,²⁸⁷ de Marcel Marceau munkássága is megjelenik bennük.²⁸⁸ A *plastique* ebben a rendszerben nem más, mint egy-egy testrész izolált mozgatása. A legalapvetőbb *plastique*-ok a fej-, váll, mellkas-, könyök-, csukló-, csípő-, térd-, és bokakörzés, illetve az ujjak hullámoztatása.

Az egyszerűnek tűnő mozdulatok azonban akkor válnak *plastique*-ká, ha a végrehajtásuk során az adott testrész mozgása a *testközpontból ered*. Grotowski szavaival élve, „a színész lehet úgyszólván mozdulatlan, de a kézmozdulata már elkezdődött a lábfejen, vagy akár még a lábfejnél is »lejjebb«,”²⁸⁹ azaz a test minden egyes része szerves, funkcionális kapcsolatban van egymással.

Ez a technikainak tűnő követelmény valójában visszatérés a mozgás természetes eredetéhez. Mint írja, „ha a színész egy gesztust akar végrehajtani, rendszerint egy olyan vonal mentén halad, amely a tenyérből indul ki. Az életben viszont, amikor az ember élő kapcsolatban áll másokkal, ahogy e percben önök és én, az impulzus a test belsejéből indul el, s csak az utolsó fázisban jelenik meg a kéz gesztusa, ami mintegy végpont; a vonal belülről kifelé halad.”²⁹⁰ Másutt, még pontosabban: „Pontosan hol kezdődik a reakció? [...] A keresztcsontban, azaz a gerincoszlop aljában, de a test egész alsó részét beleértve, a has alsó részéig és azzal együtt.”²⁹¹

Ez a „technikai” alapvetés egyébként nem csak a Szuzuki-módszerrel rokonítja az Akrobatikát; nem idegen a táncos formanyelvektől sem, elsősorban a kortárs tánc egyes technikáitól, mint a Limón-, illetve a Graham technika,²⁹² a színészképzésben azonban ritka, hogy a

²⁸⁶ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 57-60.

²⁸⁷ Grotowski i.m. 89.

²⁸⁸ Barba: *Hamu és gyémánt országa*. 61.

²⁸⁹ Grotowski i.m. 28.

²⁹⁰ Grotowski i.m. 73.

²⁹¹ Grotowski i.m. 90.

²⁹² A Limón-technikáról bővebben lásd: Lewis, Daniel: *José Limón tánctechnikája*. Budapest, Planétás kiadó, 2000.

mozgáskészség-fejlesztéssel foglalkozó pedagógusoknak alkalmuk nyílik ilyen mélységben foglalkozni a testközpont szerepével a finommozgásban.

Míg a *plastique*-ok elsajátításának kezdeti szakaszában a színész a mozdulatok pontos megvalósítására törekszik, később ezek a test mozgásspektrumának bővítését és finomítását teszik lehetővé. Végül pedig, a módszer többi mozdulatához hasonlóan, a „mozgás-belső állapot”-kölcönhatás kutatásának részeivé válnak. Grotowski megfogalmazásában:

„Az első pontban az a dolgunk, hogy megszilárdítsunk bizonyos számú *mozzanatot* – és *pontossá* tegyük őket. A következő, hogy meglegjünk a személyes impulzusokat, amelyek testet ölthetnek a mozzanatokban, s miután testet öltöttek bennük, át is alakítják azokat.”²⁹³

Az idézet pontosan kijelöli azt a gondolkodásmódot, amelyet a képmunkáról írt alfejezetben már részletesen kifejtettünk. A lényeg, Grotowski szerint, a „*coniunctio oppositorum*”, az egymással ellentétes fogalmak, vagyis a kötött struktúra és a spontaneitás összekapcsolása.²⁹⁴

Ennek szellemében, az Akrobatikában gyakorlott színész számára bármilyen ismételtető, izolált, a testközponttal közvetlen kapcsolatban álló mozdulat *plastique*-ká válhat, ha valamilyen emocionális állapot vagy gondolat társul hozzá,²⁹⁵ akár a mozdulat asszociációs forrásként való felhasználása révén, akár pedig a belső állapot kifejezési formájaként. Tényleges jelentőségüket a *corporel*-ekkel együtt, az ún. *plastique*-folyamban nyerik el.

2.4.4. *Plastique*-folyam

A *plastique*-folyam (*Plastique River*) az a központ gyakorlat, amely minden eddig tárgyalt mozdulat összegzése. Szabad mozgás-improvizáció, amelyben kötetlen sorrendben követhetik egymást a *corporel*-ek, a macska, és a *plastique*-ok.

A *plastique*-folyam olyan eszközt ad a színész kezébe, amelyen keresztül, előre tervezett mozdulatsor nélkül, a testére és pillanatnyi érzéseire, gondolataira fókuszálhat; az intellektuális folyamatokat, az „agyalást” mellőzve – a testen keresztül kutathatja lelki reakcióit, asszociációit. Vaszilij Toporkov²⁹⁶ *Sztanyiszlavszkij a próbákon* c. könyvében²⁹⁷, amely a

²⁹³ Grotowski i.m. 89.

²⁹⁴ Grotowski i.m. 89.

²⁹⁵ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 84.

²⁹⁶ Vaszilij Toporkov (1889-1970) orosz színész, a moszkvai Művész Színház tagja, *Sztanyiszlavszkij a próbákon* c. könyvében Sztanyiszlavszkijnek élete utolsó szakaszában, a fizikai cselekvések módszerén végzett munkáját írja le.

²⁹⁷ Toporkov, Vaszilij: *Sztanyiszlavszkij a próbákon*. Budapest, Művelt Nép Könyvkiadó, 1952.

fizikai cselekvések módszerének legteljesebb dokumentuma, Sztanyiszlavszkijt idézi, aki szerint:

„A cselekvés – az akaratból, az intuícióból fakad, a fontolgtatás, latolgtatás – az ész, a fej munkája. Az én rendszerem csak arra való, hogy a színész szerves természetének alkotó művészete előtt teljesen kitarja a kapukat.”²⁹⁸

A *plastique*-folyam így jelen idejű információkkal és tapasztalatokkal szolgál (ellentétben az analitikus gondolkodáson alapuló folyamatokkal, tudatos döntésekkel, mint amilyen például egy szerep vagy darab, jelenet elemzése). A különbség leírható a pillanatnyi impulzusokra irányuló fókusz, és az ezekre adott ösztönös reakció és a tudatos döntések nyomán végrehajtott cselekvések közötti különbségtételként, utóbbi esetben ugyanis a cselekvés ideje és a döntés ideje nem esik egybe, a döntés a cselekvés időpontjában már egy, múlt időben lezajlott tudatos kognitív folyamat eredménye.

A tréning során a *plastique*-folyam két, különböző megközelítést tesz lehetővé. Az egyikben a szabad improvizáció a fent leírt „befelé hallgatást” és egyúttal az impulzusokra való nyitottság, illetve a reakciókészség fejlesztését szolgálja: mind a mozdulatok, mind a képek szabadon áramlanak, ahogy már kifejtettem, a gondolat-mozdulat ok-okozati összefüggés pillanatról pillanatra változik.

A másik típusban adott egy bizonyos vezérmotívum, amely köré csoportosulnak a további asszociációk. Részlegesen erre a típusra is vonatkozik a benyomások, gondolatok, képzettársítások, vagyis a képek szabad áramlása. Itt sem cél, hogy minden mozdulat a belső állapot kifejezését szolgálja, hiszen a mozgás maga is árnyalhatja, sőt, akár teljesen új irányba is terelheti a színész gondolatait és érzéseit. A mozgásból fakadó új impulzusok azonban a vezérmotívum leszűkített világán belül kell, hogy maradjanak. Más megközelítésben, az első típus a horizontális, mellérendelő kutatást szolgálja, a második az egy adott témán belüli elmélyülést, tehát a vertikális irányú kutatást. Ezt a második esetet szeretném három példával illusztrálni.

²⁹⁸ Toporkov i.m. 149.

2.4.4.1. *Konténer-gyakorlat*²⁹⁹

A konténer-gyakorlat (*The Container*)³⁰⁰ központi képe a bezártság. A színész a rögtönzést (a *plastique*-folyamot) a földön fekvő, magzati pózban kezdi el. Szabadon kiválaszt egy olyan képet, amely valamilyen, fizikai, vagy lelki értelemben vett bezártságot képvisel a számára, a *plastique*-folyam az ebből a „konténerből” való szabadulási kísérlet. A képek szabad áramlásának követelményéből fakadóan, a szabadulási kísérlet eredményezheti a felállított „konténer”-koncepció többszöri, akár folyamatos módosulását is. Amennyiben a *plastique*-folyamra szánt időn belül (ezt a mindenkori gyakorlatvezető határozza meg, de általában 15-20 perc körül mozog) a „szökés” sikeres (ez nem függ mástól, mint a színész pillanatnyi asszociációitól), a színész, az eddigi képeiből (vagy akár az éppen végzett mozdulatból) kiindulva, azokhoz organikusán kapcsolódva új „zárkát” keres magának. A gyakorlat tehát egy vagy több fiktív, külső tényezővel való folyamatos és *aktív küzdelemről* szól.

2.4.4.2. *Csók-gyakorlat*³⁰¹

A csók-gyakorlat (*The Kiss*), irányát tekintve, az előző gyakorlat ellentétpárja. A gyakorlat premisszája az, hogy a test egy pontját csók éri, és ez a csók halad testrésztől testrésze. A csókra adott érzelmi reakciók természetesen sokfélék lehetnek, és a gyakorlat alatt a csók vagy csókok karaktere is változhat, éppoly szabadon, mint eddig minden asszociáció. A gyakorlat pusztán arra helyezi a hangsúlyt, hogy a színész egy kívülről érkező, képzeletbeli ingerre *fogad be*, arra reagál, fizikai és gondolati-érzelmi értelemben egyaránt. A konténer-gyakorlat és a csók-gyakorlat párosa az erőfeszítés és az engedés (aktív-passzív) dialektikájába vezeti be a színészt.

2.4.4.3. *Kritikus-gyakorlat*

Ebbe a gyakorlattípusba tartozik a korábban már említett kritikus-gyakorlat is. A gyakorlat technikailag a konténer-, illetve csók-gyakorlatokkal azonos. A „kritikus” (a módszer angol zsargonjában *judge*, bíró) az a belső hang, amely önmagunkkal kapcsolatos kételyeinket képviseli, a „kisördög”, aki felülbírál, ítélkezik, és negatív színben tünteti fel aktuális döntéseinket, tetteinket, vagy akár munkánk egészét, megkérdőjelezi alkalmasságunkat és tehetségünket. Az alkotás folyamatában a „kritikus” túlzott jelenléte az egyik legnagyobb gátló tényező, mert a „kritikus” nem ajánl fel megoldásokat, pusztán minősít, blokkolja a képzelet

²⁹⁹ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 104.

³⁰⁰ A *container* ebben az esetben nem azonos a korábban leírt hordozóval!

³⁰¹ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 104.

szabad áramlását, hosszú távon magát az alkotást teszi lehetetlenné. A kritikus hangja sokszor idegességben, lámpalázban ölt testet. Stephen Wangh Michael Kahn amerikai színészpedagógust idézi, aki nagyon lényeglátóan foglalja össze ezt a jelenséget:

„Nem az idegesség az, ami akadályozza a színészt a koncentrációban, hanem az attól való félelem, hogy az idegesség rossz. Az idegesség elfedésére fordított energia az, amelynek eredményeként a színész és a szerep szándéka elválik egymástól. A színész szándéka ilyenkor az idegesség elfedése... Az idegesség és a bizonytalanság erőteljes érzések. Be kell emelni őket a jelenetbe. Használni kell őket a szerepben.”³⁰²

A kritikus-gyakorlat célja éppen ennek érdekében a „kritikussal” való párbeszéd kialakítása. A színész, ahelyett, hogy megpróbálná elnyomni magában ezt a hangot, figyelmét tudatosan a kritikusra irányítja, és kísérletet tesz arra, hogy a kritikus negatív energiáit alkotó energiává alakítsa, és ihletet merítsen belőle. A kritikus által kiváltott érzések és gondolatok sokfélék lehetnek, az elutasítástól a szorongáson át az egyetértésig, sőt, ezek egymást követően, vagy akár egymással párhuzamosan is megjelenhetnek. A színész feladata, hogy engedje, hogy ezek az érzések váljanak a mozgás kiindulópontjává, meghatározzák az improvizációban egymást követő mozdulatokat és azok dinamikáját.

A gyakorlat egyszerre rendkívül egyszerű, és rendkívül nehéz: érzelmileg is megterhelő és komoly koncentrációt igénylő feladat szembenézni önértékelési problémáinkkal, sőt, inspirációt meríteni belőlük. Ugyanakkor nagyon hatékonyan fejleszti a színész asszociációkkal szembeni nyitottságát, felkészíti arra, hogy a továbbiakban minden, munka közben felmerülő képre (és ez vonatkozik természetesen a későbbi szerepépítésre és a jelenetmunkára is) a színészi alkotás hasznosítható forrásának tekintsen. A kritikus-hang beemelése oldja a színész szorongásait is, azzal, hogy ugródeszkává, kiindulóponttá szelídíti frusztrációit. A színész személyiségfejlődésének szempontjából pedig az önmegismerés, azaz a *via negativa*-alfejezetben leírt gátek feltérképezésében van relevanciája.

A meghatározott központi gondolatra épített *plastique*-folyam átvezet a pedagógiai folyamatból az alkotói munka felé, esetünkben a színész felkészülése a szerep eljátszására, erről bővebben a következő alfejezetben írok.

³⁰² Kann, Michael in: Mekler, Eva (szerk.): *The New Generation of Acting Teachers*. New York, Penguin Books, 1987, 333.

2.5. A MÓDSZER ÁTÜLTETÉSE A SZÍNPADI MUNKÁBA

A Szívakrobatika nem csak a színészképzés, a színészténing, hanem a színházi alkotói tevékenység hasznos eszköze is lehet. Míg az eddig tárgyalt gyakorlatok elsősorban a színész önmegismerését, alkotói-előadói kiteljesedését, a színészi munka pszichés eszköztárának bővítését szolgálta, a következőkben szeretném néhány példával érzékeltetni, hogy mindez hogyan ültethető át az előadás létrehozásának konkrétabb folyamatába.

Bizonyos gyakorlatok a próbafolyamat részeként segíthetnek mind a rendezőnek, mind a színésznek elmélyíteni, s egyszersmind *megtestesíteni*³⁰³ azt a tudást (szerepről, viszonyokról, egy kiválasztott, nehezen megfeythető jelenetről, vagy akár a darab egészéről), amelynek megszerzése a próba voltaképpen célja. Az alfejezet végén bemutatott vortex-gyakorlat pedig egy jó példa arra, hogy a fizikai módszerek specifikus, stilizált (nem realiztikus) mozgásanyaga áttételes formában hogyan jelenhet meg egy előadásban, akár egy realista előadásnak a stiláris egység figyelembevételével végrehajtható mozdulati készlet szempontjából is szűkebb keretein belül.

2.5.1. *Plastique*-folyam a próbán

A legjobb példa arra, hogy a módszer nem csak a színész pre-performatív felkészülésének szakaszában használható, az a *plastique*-folyam összekapcsolása a szerepépítéssel és a jelenetmunkával. Ahogy a konténer- és a csók-gyakorlatokban láttuk, a *plastique*-folyam lehet a szabad képkeresés eszköze, de épülhet egy előre megszabott kép asszociációs holddudvarára is. Ez pedig lehet már az éppen próbált szerep előélete, vagy a darab viszonyrendszere is.

Ez a gyakorlatban azért hihetetlenül hatékony, mert, mint fent említettem, *testi* tudást (vö. Kozma Gábor Viktor leírásával a Szuzuki módszerről, 76. o.!), valós *élményt* ad a színésznek a szerepről – ezt a jelenséget Shomit Mitter³⁰⁴ a szerep „szomatikus belakásának” nevezi.³⁰⁵ Olyan érzéki benyomásokat szolgáltat, amelyek az izomzat memóriájában raktározódnak, és

³⁰³ Az elméleti részben már kimerítően foglalkoztunk az *embodiment* kognitív tudományos értelmezésével. Fontosnak tartom azonban itt is megjegyezni, hogy a kifejezés nem csak a pszichés folyamatok láthatóvá tételére utal, hanem az emóciók és a test tudatos összekapcsolására. Ez visszacsatolást jelent ahhoz a természetes pszichológiai (vagy helyesebben pszichofizikai) folyamathoz, amely az emberi működés természetes sajátja.

³⁰⁴ Shomit Mitter brit terapeuta. Az Oxford Egyetem elvégzése után PhD fokozatot szerzett a Cambridge Egyetemen; több évtizeden keresztül tanulmányozta az indiai, a kínai, és az egyiptomi gyógyítás sámáni rendszereit.

³⁰⁵ Mitter, Shomit: *Systems of Rehearsal – Stanislavsky, Brecht, Grotowski and Brook*. London – New York, Routledge, 2001, 86.

amelyek később sokkal erősebb nyersanyagot jelenthetnek, mint amikor a színész egy intellektuális folyamat eredményeképpen szerez *elméleti* tudást az általa játszott karakterről.

Stephen Wangh azt írja egy helyen a kép használatáról: „Minél több energiát fektetünk a képeinkbe, annál jobban fognak minket táplálni, és annál kevesebbet kell később csinálnunk”.³⁰⁶ Ezzel voltaképpen annak az általam már többször említett elméletnek ad hangot, miszerint az erős, jól előkészített képmunka kellő motivációt (alapanyagot) jelent a színésznek, így a színpadon rábízhatja magát a képből fakadó érzelmi reakciókra, anélkül, hogy ott már további tudatos (kognitív vagy önszuggesztív) munkát kellene végeznie. Ez összhangban van Sztanyiszlavszkij munkásságának érettebb szakaszával, a fizikai cselekvések módszerével, amely szerint az érzelmek előidézésének mesterséges folyamata helyett a színésznek az előadás mozgáspartitúráját kell kidolgoznia – a fizikai cselekvéssor pedig elvezeti a szükséges érzelmi állapothoz.³⁰⁷

Az előtörténet-gyakorlat (*The Character Autobiography*)³⁰⁸ során a színész *plastique*-folyamát a tanár vagy pedagógus instrukciói kísérik.³⁰⁹ Az elhangzó instrukciók a szerep különböző életrészeit vizsgálják fel a színészt. Milyen családi környezetben született? Milyen viszonya volt csecsemőként az édesanyjával? Milyen volt az édesanyja illata? Voltak-e testvérei, és azokkal milyen viszonya volt? Hogyan illeszkedett az iskolai környezetbe? Befolyásolta-e kamaszkori viszonyait családjának társadalmi helyzete? Milyen volt az első szerelem? Milyen érzés volt az első csók? Segítette-e egy idősebb rokon vagy barát a pubertáskor nehézségeit átvészelni? – ilyen és hasonló kérdések vezetnek el a színészt egészen a darab cselekményének idejéig.

A színész az improvizációban felhasználja mind azt a tudást, amit a szereppel való foglalkozás során mindaddig felhalmozott, s ugyanakkor engedi, hogy az egymást követő képek szabadon alakítsák a szerepről alkotott elképzeléseit. A gyakorlat arra ad lehetőséget, hogy ezeket a szituációkat – amelyek közvetve vagy közvetlenül, de hatással lehetnek a darab cselekményére – érzelmileg és fizikailag is megélje. Ez pedig egy sor felfedezéshez vezethet: ami elméletben logikusnak tűnt, az ebben a munkában értelmét vesztheti, és viszont, a gyakorlat rávilágíthat a

³⁰⁶ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 95.

³⁰⁷ Toporkov i.m. 47.

³⁰⁸ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 275.

³⁰⁹ A szerep előtörténetének felépítése rendszerint a színész önálló, otthoni felkészülésének része, amely az amerikai színházi és színészképzési hagyomány szerves része. Már Sztanyiszlavszkij is több ponton utal rá (többek között Sztanyiszlavszkij: *A színész munkája*. 289.; Toporkov i.m. 35.), a Strasberg-féle Módszer (*Method Acting*) a színészekről a szerep személyes életrajzában szó szerinti értelemben vett leírását követeli meg (lásd: Hull, S. Lorraine: *Színészmesterség mindenkinek*. Budapest, Tericum kiadó, Budapest, 1999. 181.)

szerep belső működésének addig nehezebben értelmezhető pontjainak lehetséges megfejtésére is. Nem mellékes ebben a mozgás szerepe, és nem csak annak asszociatív jellegéből fakadóan: a „gondolkodó test” ugyanis „ledobhatja” magáról a téves, logikátlan, vagy megalapozatlan, spekulatív úton megtalált, és a szerepre kényszerített érzelmi reakciókat.

Ennek az azonos logikára épülő, következő lépcsőfoka az, amikor a színész a szerepének egy szövegrészletével dolgozik. A *plastique*-folyam alatt szabadon játszik mind a hangjával,³¹⁰ mind a kiválasztott szöveg vagy szövegrészek mondataival, mint egy, a mozgást kiegészítő hordozóval. A kutatás célja és metodikája megegyezik az előtörténet-gyakorlattal.

Egy személyes élménnyel szeretném érzékletesebbé tenni ezeknek a gyakorlatoknak a működését. A workshop során Csehov *Sirályának* egyik monológján dolgoztam. Az első felvonásbeli jelenetben³¹¹ Trepljov arról panaszkodik nagybátyjának, hogy édesanyja milyen mostohán bánik vele, és milyen távol áll tőle színésznő édesanyja sznob művészvilága, illetve az a kiüresedett, naturalista színházeszmény, amelynek ez a világ hódol. Sokáig úgy gondoltam, Trepljovban mindenekfelett a frusztráció okozta indulat és düh munkál.

A monológ mondataival végzett improvizáció kezdetén elkeseredett és sikertelen harcot vívtam azért, hogy ez az indulat megjelenjen a *corporel*-eimben és *plastique*-aimban. A testem, minden próbálkozásom ellenére, nem igazolta az elképzeléseimet, nem született harmónia a hangom, a gondolataim, a mozdulataim és a mondatok között – azaz a kitalált tartalom nem volt képes megtölteni a formát, a hordozó üres maradt. A mozgásom fokozatosan lassult, egyre kevesebb energiát éreztem magamban, míg át nem adtam magam ennek a letargikus állapotnak.

A lelassult, földközeli mozgás nyomán új érzések születtek meg, és így a mondatok már érvényesen szóltak, a mozdulatok organikusává váltak, megszűnt az erőltettség a *plastique*-folyamomban. Lassan rájöttem (vagy még inkább: elfogadtam), hogy a monológban nem a düh, hanem sokkal inkább a szomorúság dominál. A mellőzöttségben töltött hosszú évek, a szakmai sikertelenség, az író Trigorin képében feltűnő vetélytárs a teljes reménytelenség állapotába taszították Trepljovot, akinek a készülő előadása nem más, mint egy kétségbeesett kísérlet az anyai szeretet és elismerés kivívására. Ennek a felismerésnek a szellemében dolgoztam később

³¹⁰ A mozgáson alapuló megközelítések egyik sarkalatos pontja a hang, illetve a szöveg belépése a folyamatba. Stephen Wangh módszeresen és fokozatosan vezeti be ezeket a tényezőket. A hanggal, illetve szöveggel foglalkozó gyakorlatok részletes leírása, mint említettem, túllépné ennek a dolgozatnak a kereteit. A szöveg beemeléséről a mozgás-alapú tréningbe a saját módszeremmel kapcsolatban lesz szó a következő fejezetben (70. o.).

³¹¹ Csehov, Anton Pavlovics: *Sirály – Színművek 1887-1904*. Budapest, Magyar Helikon, 1973, 334.

a monológon, amely így minden szempontból sokkal jobban működött. Nem biztos, hogy az új értelmezésem a szerepről pontosabb, és akár a darab, akár a jelenet szempontjából logikusabb, mint az első, de ez egy *számomra valóságosan érvényes* megfejtés volt, amely végre valós kapcsolatot tudott teremteni köztem és a szerep között.

A szöveges *plastique*-folyam tehát nem kínál „tolvajkulcsot” a szerep megfejtéséhez, de sokat segíthet a színésznek (és így a rendezőnek is), hogy megtalálja a számára az *adott pillanatban* igaz színészi megoldásokat, és így építse fel alakítását.

A már fent idézett Lorna Marshall, Wangh-hez hasonlóan, különös hangsúlyt fektet a fizikalitásba öltött kutatásnak, és az itt leírthoz nagyon hasonló javaslatokkal él. Könyvében a karakterépítésről szóló fejezet szöveggel foglalkozó részében írja, hogy:

„A kulcskérdés itt annak érzékelése, hogy melyik fizikai minta könnyíti meg magát a beszédet; előfordulhat, hogy korábban már fejben eldöntöttük, hogy karakterünknek alapvetően lassú ritmusa van – mégis, amikor megpróbálunk ezzel a lassú testtel beszélni, a szavak csak bizonyos erőfeszítés árán szólalnak meg. Keressünk egy jobb fizikai valóságot: olyat, amely passzol a szavakhoz, és könnyűvé teszi a kimondásukat.”³¹²

Tágabb értelemben, Marshall szerint, amikor dönteni próbálunk egy szerep vagy helyzet lehetséges megoldásai között, „intellektuálisan helyesnek tűnhet az *a*-verzió, de amint a színpadon tesszük próbára, kiderülhet, hogy nem autentikus.”³¹³ Arra azonban ő is figyelmeztet, hogy az improvizáció során megtalált, a test számára autentikus megoldás nem feltétlenül azonos a szituáció „leghasznosabb interpretációjával”.³¹⁴ Megítélésem szerint a „test igazságának” kutatása és az szövegelemzés egymást kiegészítő módszerei a színészi (és ezen a szinten már rendezői) alkotás legizgalmasabb részét képezik.

Az improvizációnak van még egy további előnye: lehet egyéni, de páros és csoportos is. Ez lehetőséget ad a színészeknek, hogy eljátsszanak azokkal a helyzetekkel is, amelyek a darab cselekményéhez tartoznak ugyan, de nem jelennek meg ténylegesen színpadon az előadás során. Rendkívül gazdaggá teheti az előadás viszonyrendszerét, ha a színészeknek van alkalmuk a próbák során megélni olyan szituációkat, amelyekre szöveg hiányában nem lenne lehetőség.

³¹² Marshall i.m. 170.

³¹³ Marshall i.m. 108.

³¹⁴ Marshall i.m. 108.

Ez természetesen megtörténhet (és nagyon sokszor meg is történik) nem mozgás-alapú improvizatív munkamódszereket használó rendezőknél is. A már leírt test-lélek kölcsönhatás miatt tartom ezt az irányított *plastique*-folyamot kitűnő próbamódszernek, mind az egyéni, mind a közös, társulati munka szintjén. A páros, illetve csoportos improvizáció lehetőségeivel bővebben foglalkozunk majd a saját pedagógiai kísérleteimet leíró, következő fejezetben.

2.5.2. A vortex

Jogosan merül fel a kérdés, hogy a módszer már felvázolt, stilizált mozgásvilága hogyan járulhat hozzá a pedagógiai és kutatási tapasztalatokon túl a színész színpadi munkájához. A színpadon értelemszerűen nem végezhet a színész egy tigrisbukfencet, még ha számára ez lenne a legalkalmasabb eszköz a helyzetnek megfelelő állapot megteremtésére vagy kifejezésére. A megoldás kulcsa a mozdulat sűrítésében rejlik. Ennek a folyamatnak az eredménye az ún. *vortex* (– „örvény”).

Lényege az, hogy a mozdulat volumenjét, azaz térbeli kiterjedését és sebességét (természetesen csak a próba részeként vagy előkészítéseként) a színész fokozatosan úgy csökkenti, hogy a mozdulathoz kapcsolt energia nem csökken, hanem visszafojtott formában jelen marad a színész izomzatában és tudatában. A létrejött, maximális energiájú és érzelmi töltetű, minimális mozgásvolumenű izomreakció, amely a *plastique*-hoz hasonlóan, a test központjából indul ki, a *plastique* vortexe. Ez nagyon közel áll ahhoz az elképzeléshez, amely a klasszikus japán színjátszás egyik alapját képezi. Vekerdy Tamás ezt a következőképpen bontja ki egy nő-színházi előadást elemző cikk nyomán:

„A nő-színész legszebb pillanatai azok, amikor a cselekvés függőben marad. Az akció megáll, *de a színészek szellemi energiája egy percre sem lankad*: a színész egész benső erejével tovább koncentrálna a cselekmény lényegére.’ Mint Zeami mondta: a színész *egész szívével*, de testének csak héttizedével vesz részt a játékban!”³¹⁵

Zeami technikai leírásában:

„[M]ihelyt kellőképpen uraljuk a mozgást,³¹⁶ a kéz gesztusait s a láb mozdulatait ne olyan intenzíven valósítsuk meg, amint a szívben történik, hanem némiképpen *tartsuk vissza*”^{317,318}

³¹⁵ Vekerdy i.m. 107.

³¹⁶ A mi esetünkben: mihelyt a hordozó, mint asszociációs kapocs funkcionálisan aktívvá válik.

³¹⁷ Kiemelések Vekerdytől

³¹⁸ Vekerdy i.m. 135.

A visszatartott mozdulat kettős haszonnal jár. Egyrészt felerősíti a színész érzelmi energiáit (a színész számára hasznosítható feszültséget teremt, lásd még: a Szuzuki-módszer lassú ten tekka ten³¹⁹ gyakorlatát), ami a játékát rendkívül szuggesztívvá teszi. Másrészt pedig lehetőséget teremt arra, hogy a színész az akrobatikus mozgás hevében megélt érzelmi anyagához az izommemória és a mozgás lélektani hatásának kettős segítségével később bármilyen színpadi kontextusban hozzáférjen. Grotowski szavaival: „nem arról van szó, hogy a testnek emlékezete lenne. A test maga az emlékezet.”³²⁰

A mozgás vortex-szé alakítását egy olyan példával szeretném illusztrálni, amelyet Erica Fae használt a workshop során. A helyzetgyakorlat a következő: az egymással szemben álló partnerek közül az egyik a főnök, a másik a beosztottja. A beosztott gyűlöli zsarnokoskodó főnökét, de a köztük lévő hierarchikus viszony lehetetlenné teszi, hogy kifejezést adjon indulatainak. A főnök egy személyeskedő megjegyzése ütésként éri a beosztottat. Az *Acrobatics* mozdulatkészletéből egy *plastique*, a kar hirtelen előredobása és visszarántása (voltaképpen egy stilizált ütés) lenne az ösztönös és adekvát fizikai reakció. A színész ehelyett (vagy, ha a munkafolyamat ezt lehetővé teszi, több fázison keresztül sűrítve) a kezében lévő golyóstoll gombját nyomja meg.

A két mozdulat iránya azonos (a testközponttól a periféria felé mutat), a *plastique* a kézfej csapódásában teljesedik ki, a golyóstoll kinyitása ennél szűkebben, csak a hüvelyujj gyors mozdulatában. A két mozdulat így megfeleltethető egymásnak, és a második már tökéletesen működik a szituáció realista nyelvezetében. Sűrítésről *per definitionem* természetesen csak akkor beszélhetünk, ha a színész képes megőrizni azt a fizikai és érzelmi energiát, amelyet a teljes *plastique* végrehajtásához használt.

A sűrítés eredménye azonban nem szükségszerűen kell, hogy ennyire közel álljon az eredeti *plastique*-hoz vagy *corporel*-hez. Az eredeti példámra visszatérve, egy tigrisbukfencet helyettesíthet egy apró rándulás a térdben, vagy akár a fej finom előrebiccentése. Minden attól függ, hogy a színész melyik testrészébe és milyen mozdulatba tudja préselni azt az indulati tartalmat (energiát), amely az eredeti mozdulatot működtette.

³¹⁹ Lassú ten tekka ten: 22. o.

³²⁰ Grotowski I.M. 91.

2.6. ZÁRÓ GONDOLATOK

Annak ellenére, hogy a Laboratórium Színházban létrehozott előadásai nem követték a realista iskola stilisztikai követelményeit, Grotowski egész életében Sztanyiszlavszkijt tekintette példaképének.³²¹ Shomit Mitter, aki *Systems of Rehearsal* c. könyvében többek között Grotowski és Sztanyiszlavszkij megközelítéseit veti össze, a következőt írja:

„[...] Grotowski színészeinek önátadásának szükséges előfeltétele, hogy előbb megalkossák szerepeiket Sztanyiszlavszkij módjára. *A szegény színház felé* c. írás szerint a próba első szakaszának szándéka az „autentikus impulzusok megtalálása. A cél az, hogy megtaláljuk a találkozási pontot a színész és a szöveg között.”³²²

Ennek a gondolati rokonságnak köszönhetően, a megközelítés különbségei ellenére, Grotowski elképzelései, gyakorlatai, így a Szívakrobatika is, kifejezetten jól alkalmazhatóak a lélektani-realista alapokon nyugvó színészképzés rendszerén belül is. Annál is inkább, mivel Stephen Wangh már ebben a kontextusban fejlesztette tovább saját módszerét. Az általam kiválasztott és leírt gyakorlatokon túl az *An Acrobat of the Heart* több fejezetnyi gyakorlatot tartalmaz, amelyek a színész munkájának más területeire irányulnak – nevezetesen a hang- és beszédképzésre, a jelenetmunkára, a karakterépítésre. Ezeknek a gyakorlatoknak a leírása meghaladja ennek a dolgozatnak a kereteit, és, mint a bevezetőben említettem, tematikailag sem tartoznak már szorosan hozzá kutatásom tárgyához, a test, a mozgás és a színészi munka pre-performatív aspektusaihoz. Ennek ellenére nem tartom a Szívakrobatikának ezt a részét kevésbé érdekesnek vagy értékesnek: meggyőződésem, hogy a módszer egésze hatékonyan járulhat hozzá a színészképzés praxisának gazdagításához.

Simon Balázs doktori disszertációjában azt írja, hogy

„A Színház- és Filmművészeti Főiskolán soha előttünk, rendező osztály hasonlóan alapos képzést nem kapott. De Grotowskiról csak elvétve lehetett hallani. A pszichomechanika a 70-es évek elején látszólag megrengette a magyar színházi világot is. Sokan ott jártak, látták az előadásokat, részt vettek a tréningeken, a semmihez nem hasonlítható élmény meg is változtatta

³²¹ Grotowski i.m. 9.

³²² Mitter i.m. 84.

arra a néhány napra színházivilágképüket, de hazatérve mégis kevés kivétellel kénytelen voltak a posztsztanyiszlavszkianizmus rendszerébe visszatagozódni.”³²³

Adorján Viktor megfogalmazásában:

„Nálunk ma Grotowski egyáltalán nincs a (színházi) köztudatban, nem beszélünk róla, nem készülnek cikkek, tanulmányok a munkásságáról, s ami még fontosabb, a gyakorló színházi emberek, a színház alkotói sem törődnek vele. [...] Ma már csak egy arc a múltból, egy színháztörténeti név – és semmi több.”³²⁴

Adorján hiánypótló, és véleményem szerint nemzetközi viszonylatban is kivételesen teljes és gazdag kötete, *A Laboratórium – Az opolei–wroclawi színházi Laboratórium tevékenysége és utóélete 1959-től napjainkig* színházelméleti vonatkozásban (legalábbis részben) betölti ezt az űrt, és remélem, hogy lendületet adhat a további Grotowski-kutatásnak. A Szívakrobatika pedig egy olyan pragmatikusan kidolgozott pedagógiai rendszer, amelynek segítségével Grotowski szellemi-gyakorlati öröksége, amely véleményem szerint a mai napig változatlanul érvényes, a színészképzés praxisának is aktív részévé válhat.

2.7. A SZÍVAKROBATIKA SZAKKIFEJEZÉSEINEK JEGYZÉKE

Corporel-ek (exercises corporels): Elsősorban a hatha-jógából kölcsönzött, akrobatikus mozdulatok sora: vállon át gurulás előre és hátra, fejen-, vállon-, kézenállás különböző variációi, gyertyaállás, tigrisbukfenc. A *corporel*-ek közé tartozik az ún. macska is.

Hordozó: Formai elem (mozdulat, hang, szöveg, stb.) amely önmagában nem bír érzelmi töltettel; a hordozót az üres edény analógiájára a színész tölti meg tartalommal.

Macska: A *corporel*-gyakorlatsor egyetlen komplex gyakorlata. Kötött elemeinek sorrendje csak részlegesen meghatározott, alapvetően improvizatív gyakorlat. Főbb mozdulatai a testhullámok, a rúgások, és a fej-, illetve csípőkörzés.

Plastique-ok (exercises plastiques): Delsarte és Dalcroze mozgásrendszereiből kölcsönzött, test-központból indított mozdulatok, az egyes testrészek izolált, kidolgozott mozgása. A

³²³ Simon Balázs: *Energia és információ áramlata a színházban – a drámai művészetek pszichofiziológiai és viselkedéstudományi háttere*. Doktori disszertáció, Budapest, Színház- és Filmművészeti Egyetem, Doktori Iskola, 2016, 45.

³²⁴ Adorján i.m. 13.

corporel-ekhez hasonlóan a módszerben ezek is „külsőleges kulcsok belső ajtók megnyitásához”.³²⁵

Plastique-folyam: Mozgásimprovizáció a *plastique*-ok, *corporel*-ek és a macska, vagy a macska elemeinek szabad összekötésével és variálásával.

Via negativa: Olyan tanulási folyamat, amely a készségek megszerzése helyett a kreativitást és a kifejezést blokkoló tényezők felfedésére és módszeres leküzdésére irányul.

Vortex: Minimális terjedelműre redukált *plastique*-mozdulat, amely megőrzi az eredeti *plastique* érzelmi és fizikai energiáját, fojtott, a testbe „rejtett” formában; a vortex alapjául szolgáló *plastique*-hoz hasonlóan a sűrítés végeredményeképpen kapott mozdulat is a testközpontból indul.

³²⁵ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 77.

3. EGY MÓDSZER SZÜLETÉSE: A MOTIVÁLT MOZGÁS-IMPROVIZÁCIÓ

„Micsoda boldogság, amikor – ha néhány percre is – sikerül eljutni abba a szférába, ahol az igazi művészet honol [...]! Íme, előtted áll partnered, aki élő ember. Reális emberként tekintesz rá: arckifejezéséből, szempillájának rezdüléséből kitalálsz igazi gondolatait.”
/Vaszilij Toporkov³²⁶

„Az a legfontosabb, amire emlékeznünk kell, hogy a színjátszást a testünkkel kell megérteni.”
/Yoshi Oida³²⁷

3.1. AZ IMPROVIZÁCIÓ FELFEDEZÉSE

A színészképzéssel először mozgás- és tánctanárként kerültem kapcsolatba. A kizárólag mozgáskészség-fejlesztéssel eltöltött első néhány év után merült fel bennem, hogy hiányzik a kapcsolat a specifikusan a testtel végzett munka és az addig teljesen elkülönülten kezelt színészmesterség-oktatás között, annak dacára, hogy a színpadi munka végeredményben mindkét terület összefonódó eredményeire és tapasztalataira épül. Olyan testtudat és mozgás-improvizációs gyakorlatokat vezettem be, amelyeket összekötöttem imaginációs feladatokkal, drámai helyzetekkel, mindenekelőtt olyan, szabadon választott belső képekkel, amelyeknek a fókuszpontjában érzelmi töltésű viszonyok álltak, illetve az ezek által motivált közlési szándék.

Amikor az órákon bevezettem a motivált mozgás-improvizációt, elsőként drasztikus, ugrásszerű tánctechnikai változást figyelhettem meg. Még olyan növendékek is, akik korábban, a különböző tánctechnikák elsajátítása során komoly mozgáskoordinációs nehézségekkel küzdöttek, váratlanul pontosan és esztétikusan végrehajtott mozdulatokkal, figurákkal – azaz a korábban már részletesen leírt *fiziológias mozgással* leptek meg.

Őket figyelve arra a megállapításra jutottam, hogy két különböző motivációs folyamat határozhatja meg egy mozdulatsor végrehajtását (jelen esetben természetesen stilizált mozdulatokról, azaz táncról van szó. Valószínű azonban, hogy a jelenség kiterjeszthető más területekre is). Az egyiket, amely a táncoló színész és a táncos életében döntő többségben fordul elő, az egyszerűség kedvéért *külső motivációnak* neveztem el.

³²⁶ Toporkov i.m. 119.

³²⁷ Oida, Yoshi: *The Invisible Actor*. London – New Delhi – New York – Sydney, Bloomsbury, 1997, 28.

Tipológiám szerint külső motiváció hatására cselekszik az előadó, amikor „készen kapott”, koreografikus színpadi feladatát teljesíti. De ugyanez a mechanizmus játszik közre akkor is, amikor mindennemű kényszerítő körülmény nélkül, kedvtelésből hajt végre valaki egy betanult mozdulatsort. Külsőnek tekintek tehát minden olyan helyzetet, amelyben a tudatos kognitív folyamat (döntések sorozata) elválaszthatatlan része a mozdulatsor végrehajtásának. Ez nem függ a feladathoz fűződő érzelmi viszonytól, ugyanis a koreográfia reprodukciója tudatos döntések sorozataként születik meg akkor is, ha munkaként, akkor is, ha szórakozásként tekintünk rá.

A másik, általam *belső motivációnak* nevezett indíttatás (az eddigi megfigyelések alapján) kizárólag akkor lép működésbe, amikor a cselekvő (színész), a tudatos kognitív folyamatok mellőzésével, figyelmét teljes mértékben saját testének jelzéseire fordítja, és a megformálás esztétizáló igénye nélkül egyszerűen hagyja, hogy izmai, ízületei, egész apparátusa a tudati szint alatt működő, belső ingerekre reagálva lépjen működésbe. Megfigyelésem egybeesik Adorján Viktor Grotowski improvizáció-fogalmának elemzésénél leírtakkal:

„Mindenesetre tény, hogy az improvizáció közben létrejön az az állapot, amelyben az ember ön- és környezeti kontrollja hihetetlenül felfokozódik [ez nem tévesztendő össze az önellenőrzés „önkritikus” jellegével, amelyről a Szívakrobatika fejezetben (ld. 109. o.) volt szó!] tökéletes biztonsággal uralhatja teste minden porcikáját.”³²⁸

Rögtönzés közben, úgy tűnik, a recesszív test felülírja a rossz beidegződésekből fakadó testhasználati anomáliákat, aminek a következménye a pontos, szép, esztétikus és praktikus mozgás, az *Elmélet*-részben kifejtett logika szerint.³²⁹

Ennek két szempontból van jelentősége. Az első a mozgáskészség-fejlesztést érinti: sikerélményt okoz, és csökkenti vagy akár ki is iktatja a táncsal kapcsolatos komplexusokat és szorongásokat. A második ennek folyománya, de egy egészen más területre vezet át: a pozitív visszacsatolás szabadságérzetet ad, és teret ad (mi több, egyenesen inspirál) a befelé fordulásra; a lélek finom, verbálisan nehezen megfogható rezdüléseire irányítja a figyelmet. A gyakorlatban számomra is bebizonyosodott, hogy a szabad mozgás-improvizáció Grotowski *via negativájának* egy lehetséges és hatékony pedagógiai eszköze. Ezzel pedig a hangsúly átkerült a mozgáskészség-fejlesztésről a színészmesterség-oktatásra.

³²⁸ Adorján i.m. 154.

³²⁹ Ld. 33. o.

A technikailag kellően előkészített rögtönzés, tapasztalatom szerint, több síkon is hat. A cselekvő saját testének, erejének és szépségének felfedezése, a mozgás öröme, az önmagára irányított figyelem és az önmagára fordított idő (napjaink luxuscikke), a mozdulatok kötetlensége adta szabadság, a koncentráció (elmélyülés), a zene együttes ereje rendkívüli *érzelmi* nyitottságot eredményez, amely aztán utat enged az éppen aktuális - a gyakorlattól függően szabad, vagy a pedagógus által meghatározott – színészi-alkotói állapotban való elmerülésnek.

Vizsgálódásaim fókuszpontja ezeknek a felismeréseknek a hatására átkerült a motorikus feladatokról és a technikai fejlődésről azokra a folyamatokra, amelyek már inkább a színészmesterséghez, semmint táncitanításhoz kapcsolódtak.

A módszerem további alakulására később a dolgozatban már bemutatott másik két módszerrel való találkozás adott új lendületet. A módszerek rendszerei, súlypontjai saját kísérleteim újragondolására, kiegészítésére ösztönöztek, meghatározták a motivált mozgás-improvizáció céljainak és jövőbeni útjának lehetséges irányával kapcsolatos elképzeléseimet. A saját pedagógiai igényeimhez igazítva átvettem egyes gyakorlatokat, vagy módosítottam a már meglévő gyakorlataimat. Ebben a folyamatban az egyszerű kölcsönzés helyett igyekeztem szintetizálni új tapasztalataimat és addigi munkámat.

3.2. A MÓDSZER FELÉPÍTÉSE

A kísérletezés során kikristályosodott egy olyan pedagógiai út, amely a technikai bevezető gyakorlatoktól szakaszosan a viszonyokkal (belső képpel), majd szöveggel végzett mozgás-improvizációs gyakorlatokig ível. A gyakorlatok pontos egymásutánja, az egy-egy gyakorlattal eltöltött idő a hallgatók technikai szintjének és személyes igényeinek függvénye; az itt leírt sorrend azt az alapvető metodikai vázát határozza meg, amely eddigi tapasztalataim szerint a legcélravezetőbb. A motivált improvizáció előkészítéseként az itt leírt gyakorlatokon kívül térfelosztó gyakorlatokat, tükörgyakorlat-variációkat és más egyéni, páros és csoportos mozgásjátékokat is használok. Ezeket, mivel nem illeszkednek közvetlenül az alábbi logikai sorba, a függelékben gyűjtöttem össze.³³⁰

Feltüntettem egy olyan gyakorlatot is, amelyet nem én dolgoztam ki; a gyakorlat annyira szervesen beépült az előkészítő szakaszba, hogy a gyakorlatsor már nem lenne teljes nélküle. A gyakorlat neve mellett megjelöltem a pedagógust, akitől tanultam, és a kurzust, ahol

³³⁰ Ld. 139. o.

megismerkedtem a gyakorlattal. A gyakorlat, abban a formában, ahogy itt leírtam, eltérhet eredeti formájától, mivel az évek során, a módszer egészének igényeit szem előtt tartva, alkalmasint kisebb-nagyobb mértékben módosítottam rajta.

A szöveges gyakorlatoktól eltekintve minden tréningszakaszban használok zenét. A hangkulissza atmoszférateremtő hatása befolyásolja a munkafegyelmet is, ezáltal javítja a csoport általános koncentrációját. Lehetőleg lassú tempójú, nem túl nyomatékos ritmusú, javarészt instrumentális zenéket részesítek előnyben; fontosnak tartom, hogy az esetleges dalszöveg ne befolyásolja a munkát. Ezek a zenék inspiratívak, ugyanakkor nem korlátozzák a hallgatók asszociációs mezőit.

3.2.1. A belső kép: viszonyok

A motivált mozgás-improvizáció, a Szívakrobatikához és a Szuzuki-módszerhez hasonlóan, a mozgás és a belső képek összekapcsolására épül. Míg azonban a Szuzuki-módszer teljes mértékben a színészre bízta a konkrét tartalom kiválasztását, és a Szívakrobatika részben a hallgatóra, részben a mozgás következtében feltámadó asszociációkra, addig a motivált mozgás-improvizáció leszűkíti a használható képek körét a dráma alapanyagára: az emberi viszonyokra.

Így, az előkészítő szakaszt követően, amikor már kialakult a mozgás-improvizáció egyéni „nyelve”, automatizálódott az a mozgás-minőség, amelyet az előkészítő gyakorlatok hivatottak megteremteni, bevezetem a belső kép fogalmát, azzal a kéréssel, hogy minden résztvevő keressen egy olyan, fiktív vagy valós viszonyt, amelyben meghatározó tényező a *közlésvágy*: valamit valakinek el kell mondani. Értelemszerűen minél nagyobb jelentősége van a két ember viszonyában annak az információnak, amelyet a hallgató át akar adni, annál jobb mozgatórugója lesz a kiválasztott viszony a következő gyakorlatokban.

A cél-akadály sztanyiszlavszkij-i dialektikája, amelyről már a Szuzuki-fejezetben is szó volt, itt is megjelenik: a közlés jelentősége, illetve a stilizált mozdulatokkal történő, a megszokott eszközöket kerülő, sikeres kommunikáció nehézsége, amely a kiválasztott viszony immanens tulajdonsága (amennyiben a színész jól választja meg azt!) együttesen alakítja ki azt az érzelmi feszültséget (energiát) amely egy viszony-kép értékét meghatározza.

A viszony-közlés, cél-akadály kettős fogalomrendszerét egy konkrét példával szoktam illusztrálni. A példában Júlia utolsó éjszakáját vázolom fel.³³¹ Ebben a jelenetben Júlia a Lőrinctől barátától kapott „altatót” készül bevenni. Feltételezem, hogy a végzetes lépés előtt, amely Júlia számára, ha nem is a halált, de végleges elválást jelenti, Júlia szívesen elbúcsúzna anyjától, megszüntetné a kettejük között évek óta gyülemelő, kimondatlanságokból eredő feszültséget, rendezné viszonyukat, és kifejezné gyermeki szeretetét.

A példa, amely amellet, hogy remélhetőleg túl specifikus ahhoz, hogy egybeessen bármelyik résztvevő tényleges képválasztásával, iránymutatást ad a munka ideális alapanyagáról. Konkrét, „kellően” diszfunkcionális, de hétköznapi emberi viszonyt ír le egy rendkívül kiélezett, sürgető helyzetben; jelen van benne az érzelmileg motivált közlés, a megértetés égető vágya, a meg nem értettségtől való félelem, más szóval a közös nyelv hiánya, és a kommunikációs kísérletet ellehetetlenítő külső körülmények.

Tapasztalatom szerint a hallgatók kezdetben szívesebben választanak a saját életükhöz kapcsolódó képeket. Ezért rendkívül fontosnak tartom, hogy sem a gyakorlatok előtt, sem később nem kell megosztaniuk sem egymással, sem a gyakorlatvezetővel, milyen képet választottak – ez maradjon mindig a hallgató intim, személyes magánügye!

Az egyes tréningalkalmakat beszélgetéssel zárom, ez fontos pedagógiai eszköz a gyakorlatok tapasztalatainak összegzésére, a felmerülő kérdések megválaszolására, a kételyek, fenntartások megfogalmazására, tematizálására, a siker- és kudarcélmények megosztására – és nem utolsó sorban a felgyülemlett érzelmi feszültségek oldására, levezetésére. Ekkor sem tartom szerencsésnek, ha a hallgatók felfedik, milyen képekkel dolgoztak; többek között ezzel akaratlanul is nyomást gyakorolnának azokra, akik egyébként nem beszélnének az általuk használt képről.

A motivált mozgás-improvizáció képei, a viszony-determináltság okán, a Szívakrobatikához és a Szuzuki-módszerhez képest jelentősen leszűkíti a lehetséges asszociációk körét. Ugyanakkor ebben a módszerben is fontos szempont az újonnan felmerülő képek, érzelmek, gondolatok regisztrálása, beemelése. Ezért a gyakorlatok közben arra biztatom a hallgatókat, hogy ne ragaszkodjanak a kezdeti képhez, érzékeljék a munka (a mozgás, illetve a partner jelenléte, reakciói) hatására bennük végbemenő változásokat, figyeljék a viszony dinamikus változásait, és kövessék mindig az aktuális állapotot.

³³¹ W. Shakespeare: *Romeó és Júlia*, IV. felvonás 3. jelenet.

3.3. TECHNIKAI ELŐKÉSZÍTŐ SZAKASZ: TESTTUDAT, IZOMTÓNUS

A színészi jelenlét fizikai előfeltétele: az izomtónus

2013 februárjában a SZEM (Színházi Egyetem Miskolcon) keretein belül Horváth Csaba, koreográfus tartott több napos fizikai színházi workshopot. A műhelymunka egy adott pontján, amikor éppen nem vettem részt a gyakorlati munkában, alkalmam volt megfigyelni a résztvevőket.

Meglehetősen heterogén összetételű csapat volt: jelen volt a Miskolci Nemzeti Színház néhány fiatal színésze (köztük a Színház és Filmművészeti Egyetem frissen végzett hallgatói), a színház tánctagozatának hivatásos táncosai, a Kaposvári Egyetem másodéves színésznövendékei, a fesztiválon résztvevő lengyel és német színészhallgatók, és néhány érdeklődő középiskolás diák. Ennek megfelelően a résztvevők mozgáskultúrája is széles skálán mozgott. Páros kontakt-emeléseket végeztek, mindenki a hozott tudásától függően, több-kevesebb könnyedséggel birkózott meg a feladattal.

Az tűnt fel, hogy azok, akik láthatóan rendelkeztek táncos előképzettséggel, függetlenül testi adottságaiktól, úgy hajtották végre az emeléseket, mintha sokkal kisebb nehézkedési erő hatna rájuk, mint képzetlenebb társaikra. Paradox módon azok, akik küzdöttek a figurákkal, láthatóan sokkal nagyobb erő kifejtést végeztek, és ez a lányoknál (tehát nem az emelést végző fiúknál) volt szembetűnőbb. Komoly izommunkával kapaszkodtak társaik nyakába, miközben a táncosok (az egyszerűség kedvéért a továbbiakban így nevezem az összes táncost, illetve a jó mozgáskészségű színészeket is) szinte „hagyták” hogy megemeljék őket. A magyarázat a jelenségre éppoly szembeszökő volt, mint a jelenség maga.

A táncosok, szemben a nem táncosokkal, *folyamatos* munkát végeztek: nem csak az emelésben, egyensúlyozásban, támaszkodásban vagy kapaszkodásban résztvevő izmaikat használták. Az egész testükre kiterjedő izomtónus dinamikus, aktív egységbe rendezte végtagjaikat. A nem táncosoknál az emeléshez nem közvetlenül szükséges izomcsoportok és testrészek lazák, ernyedtek voltak, és holt súlyként viselkedtek. Ezt aztán görcsös kapaszkodással kompenzálták.

A táncosok teste még akkor is energiával teli és dinamikus maradt, amikor egy-egy kontakt után megálltak, hogy megbeszéljék partnereikkel a szükséges technikai módosításokat. Ezek a testek még a látszólagos nyugalomban is megőrizték mozgási energiáikat és „készségi szintjüket”. A nem táncosoké a földet éréskor összeesett, már egyetlen testrészükben nem volt felfedezhető bármilyen aktivitás. Amikor újra nekilendültek, a testük lassan és elégtelenül

reagált, miközben továbbra is csak azokat az izmokat feszítették meg, amelyeket feltétlenül szükségesnek éreztek.

A következő hetekben több szinten is foglalkoztam a kérdéskörrel. Színészek előadásait elemeztem ebből a szemszögből, és arra jutottam, hogy az erős kisugárzású, szuggesztív színészeknél is megfigyelhető egyfajta testi koncentráció, amely nem azonos a táncosok fizikai állapotával, de azonos tőről fakad; inkább mennyiségi, mint minőségi különbség van a kettő között.

Az óráimon is több olyan gyakorlatot próbáltam ki, amely ennek a fizikai állapotnak a létrehozására irányult (ld. ellenállás-gyakorlat 128. o.). Önmagamon is figyeltem ezen (egyébként minden táncos és sportoló számára alapvető, és egy pont után már nem is tudatos) állapotnak a fiziológiai és lélektani jellemzőit. Tapasztalatom szerint ebben az állapotban a testre a nyugodt, éber tettekészség jellemző. Az energia egyenletes elosztása megszüntet minden felesleges feszültséget (feszítést) az izomzatban.

Meggyőződésem, hogy a Sztanyiszlavszkij által az alkotás egyik pilléréként számon tartott relaxációnak³³² ez a testi nyugalom a valóban pragmatikus értelmezése, amely összhangban áll egy másik kedvelt példájával, amellyel az ideális fizikai állapotot illusztrálta – a macska fizikai állapotával.³³³ Ahogy más állatok esetében (ragadozóknál és prédáiknál egyaránt), a macskáknál is élet-halál kérdés az azonnali és állandó reakciókészség, ezért a megfelelő izomtónus evolúciós szükségszerűség, amely néhány ezer évnyi háziasítás után sem változott (nevezhetjük ennek hiányát az ember esetében – mivel nyilvánvaló hatással van az egész szervezet működésére – civilizációs betegségnek). Mind a felesleges energiafelhasználás (túlzott, izolált izomfeszültség), mind pedig a mozgás feletti kontrollról való, ideiglenes lemondás (túlzott lazítás) veszélyes lehet az állatra nézve. A macska mozgásának és energiafelhasználásának tökéletes ökonómiája ezért a legjobb példa erre a testhasználati minőségre.

Máté Gábor, *Első lépések* c. könyvében ugyanezt a következőképpen fogalmazza meg:

³³² Sztanyilavszkij: *A színész munkája*. 127.

³³³ Sztanyilavszkij: *A színész munkája*. 132.

„A színész talán legfontosabb fizikai állapota: a lazaság. Ez természetesen nem nyegleséget jelent, hanem *készenléti állapotot*,³³⁴ hogy bármelyik pillanatban képes legyen cselekvésbe lendülni, ugyanakkor ez az állapot a legmegfelelőbb a befogadásra is.”³³⁵

Engem azonban elsősorban az érdekelt, hogy a testi koncentráció, amelyet a megfelelő izomtónus megteremtésével a színész tudatosan és viszonylag könnyen létrehozhat, hogyan befolyásolja a színész szellemi állapotát. Tapasztalataim szerint, akár tudatosan jön létre, akár ösztönösen, tudattalanul, mint a „tehetséges” színészek (Popper Péternek a bevezetőben már használt tipológiájában: a varázslók) esetében, a fizikai koncentráció szükségszerű velejárója a szellemi és az érzelmi összpontosítás.

Annak ellenére, hogy a *színészi jelenlét* kifejezés még a színházi szakzsargonban sem bír pontos meghatározással,³³⁶ számomra a fogalom legjobb megközelítésének a fent leírt *testi-szellemi* állapot nem csak előfeltétele, de azonos is vele. Így tehát bátran mondhatjuk, hogy a mozgás-improvizációs módszer két legfontosabb irányának egyike a színészi jelenlét megteremtése.

A másik irány, ahogy a viszony-gyakorlatokból az alábbiakban egyértelműen kiviláglik, a színészi közlésnek egy olyan minőségének megtapasztalása, amely, éppúgy, mint a színház maga, sűrített, és túlmutat a hétköznapi kapcsolatteremtés felszínes, megszokott eszközein, mint amilyen a verbalitás és a metakommunikáció.

GYAKORLATOK

3.3.1. *Érintés-gyakorlat [Horváth Csaba, SZEM 2013]*

A hallgatók párban dolgoznak. A pár egyik (passzív) tagja behunyja a szemét. A pár aktív tagja váltakozó gyakorisággal váltakozó intenzitású (erejű) impulzusokat ad partnere különféle testrészeire. A passzív fél az impulzusnak megfelelő irányba mozdul, a kapott impulzusnak megfelelő mértékben; két impulzus között a kezdeti, nyugalmi állapotba („null-állapotba”) tér vissza. A mozdulat irányát és erejét a kapott impulzus szabja meg, de az egyensúlyi állapotot mindenkor a passzív félnek kell megőriznie. Az aktív fél feladata: elmozdítani a párját a térben, vezetni, irányítani.

³³⁴ Kiemelés tőlem!

³³⁵ Máté i.m. 51.

³³⁶ A színészi jelenléttel kapcsolatos terminológiáról ld bővebben: Goodall, Jane: *Stage Presence*. London – New York, Routledge, 2008

A gyakorlat fókuszpontjai a kinesztetikus érzékelés, a központ-érzet és a reakciókészség fejlesztése.

3.3.2. Ellenállás-gyakorlat

Az előző gyakorlat ellentétpárja: a passzív fél most *az érintés irányába* mozdul. Az aktív fél érintésével nyomást gyakorol az érintett testrészre, így a passzív fél csak fokozott izommunkával képes a jelzett irányba mozdulni. Fontos, hogy *minden energiának, amellyel az ellenállást kifejtő kezet tolja, a testközpontból kell kiindulnia*. A passzív fél minden érintés után, amíg nem történik meg a következő, itt is a kezdeti, nyugalmi állapotba („null-állapotba”) tér vissza.

Ebben a gyakorlatban a hallgatók elkezdenek kísérletezni a központ-érzettel, illetve azzal az izomtónussal, amely az általam ideálisnak tartott fizikai állapot alapja. A gyakorlat egyben előkészíti a hallgatókat a következő gyakorlatra, amelynek szintén az izomtónus, a „bekapcsolt test” érzete a legfontosabb hozadéka.

Szeretnék ezen a ponton egy rövid kitérőt tenni a központ szerepére az improvizációban, és általában a test-központú színészi munkában. Adorján Viktor, Grotowski improvizáció-fogalmának tárgyalásánál, *aktív állapotnak*³³⁷ nevezi azt a szellemi állapotot, amelyet én a fejezet bevezetésében leírtam, és amelyet az előkészítő szakasz itt taglalt gyakorlatai hivatottak megteremteni. Az aktív állapot technikai megvalósítását ő is a testközpontozáshoz köti, megfogalmazása pedig nagyon közel az én tapasztalataimhoz, egyúttal visszautal a Szívakrobatika fejezetében foglaltakra (ld. plastiques, 106. o. illetve vortex, 115. o.) ezért itt hosszabban idézek tőle:

„Hogy a teljes test feletti ellenőrzés folyamatossága és mindenre kiterjedő volta mennyire fontos [...], azt az előző fejezetben már elmondtam. [...] Most világítok [...] rá arra, hogy az »aktív állapotnak« nem csupán az a jellegzetessége, hogy a cselekvésben mondhatni automatikusan, a teljes testegész részt vesz [...]. Az is sajátossága, hogy az »aktív állapotban« cselekvő színész úgy tarthatja egyetlen ponton keresztül ellenőrzés alatt a teljes testét, ahogy az ember az egész láncot tartja a kezében, ha egyetlen láncszemet megragad. Ez a pont a testen

³³⁷ Adorján i.m. 160.

belül van, nagyjából deréktájon, ott, ahol a gerincünk a leghajlékonyabb. [...] Képletesen fogalmazva,: ez az »aktív állapotban« lévő színész energiáinak központja.»³³⁸

3.3.3. Közeg-gyakorlat

A résztvevők négyes, de legalább hármas csoportokban dolgoznak. Egyikük (a gyakorlat aktív szereplője, egyúttal alanya) a másik három alkotta kör közepén helyezkedik el. Behunyt szemmel szabad mozgás-improvizációba kezd, lassított felvétel-szerű tempóban. A három „segítő” feladata, hogy az alany minden mozdulatához biztosítsanak ellenállást, azzal a módszerrel, amellyel az előző gyakorlatban dolgoztak.

Ezúttal azonban a segítőknek kell az alanyra reagálniuk: a lehető leggyorsabban észlelniük, hogy az alany melyik testrészével, merre mozdul majd, és tenyerükkel a megfelelő testrészre, az elmozdulás irányával ellentétesen, finom, de határozott nyomást gyakorolni. Ez természetesen minden mozdulatra kivétel nélkül vonatkozik: a kar emelésére csakúgy, mint aztán annak leengedésre. Az aktív fél részéről ezért elengedhetetlen a lassú mozgás: különben követhetetlen lesz, és a segítők nem tudják teljesíteni a feladatukat. Ez még nagyon lassú mozgás mellett is összehangolt, precíz, gyors és koncentrált munkát követel a segítőtől.

A gyakorlat neve a megszokottól eltérő, módosult közegellenállására utal; szívesen használok a gyakorlat bevezetésekor a hasonlatot, miszerint az alany számára olyan környezetet kell teremteni, mintha mézben, vagy más, sűrű anyagban mozogna.

A gyakorlat második szakaszában a színésznek ezt a magasabb közegellenállást, pontosabban az erre adott izomreakciót kell újratermenie, ez ugyanis az az izomtónus, amelyről a bevezetésben volt szó, és amelyet ideálisnak tekintek a mozgás-improvizációban.

3.3.4. Az izmok „bekapcsolása”

A következő valójában nem egy önálló gyakorlat. Bár metodikailag a fent leírt három előkészítő gyakorlaton alapszik, már a közeg-gyakorlat előtt is használni szoktam, és később minden mozgás-improvizációs gyakorlatot ezzel kezdek el.

A gyakorlatra készülő hallgató csípőszéles, párhuzamos terpeszben áll (tánctechnikai szakkifejezéssel élve: parallel első pozícióban), lazán nyújtott térdel, behunyt szemmel. Kezdetben a gyakorlatvezető utasításait követve, később önállóan, figyelmét a saját izomzatára irányítja. Izomról izomra haladva, szükség szerint finom mozgásokkal, feszítés-lazítás

³³⁸ Adorján i.m. 162-163.

váltogatásával létrehozza testében az előkészítő gyakorlatokban megtapasztalt, ideális izomtónust.

A gyakorlat közel áll a relaxációs gyakorlatokhoz, amennyiben módszeresen végighalad a vázizomzaton, de a megcélzott fizikai állapot azokkal ellentétes, célja a nyugodt, de energikus, dinamikus, reakciókés test, a „bekapcsolt izomzat”. A relaxációs gyakorlatokhoz hasonlóan „lecsendesíti az elmét” – segít az elmélyülésben, a színész figyelmét pedig a testre és a belső folyamatokra fókuszálja.

ILLUSZTRÁCIÓ

Az izmok bekapcsolása (instrukció-sor)

Kapcsolja be izmait, egyesével, egymás után. Ha kell, feszítse meg azt az izmot, amelyről éppen szó van, aztán lazítsa el. Az izomtónus nem jelent feszültséget, feszítést, ellenkezőleg, egy magas energiaszinten működő, nyugodt, laza, relaxált, de nem ernyedt állapotot.

Kapcsolja be a láb izmait. Érezze, ahogy a talaj nyomja a talpát, és a talpa is nyomja a talajt. Mozgassa át a lábujjait, érezze, ahogy a lábujjakat mozgató izmok végigfutnak a talp alatt és a rüszton, fel a vádli mentén egészen a térdhajlatig. Keresse meg magában azt az érzetet, ahogy ezek az izmok a bokáját is tartják, és gondoskodnak annak stabilitásáról is. Haladjon feljebb, kapcsolja be a vádliját is, ezt a több izomcsoportból álló izmot. Feszítse meg, majd lazítsa el. Kapcsolja be a combizmokat, a négyfejű combizmot elöl, a hátsó combizmokat, a közelítő combizmokat a két láb között. Feszítse meg, majd lazítsa el a legnagyobb egybefüggő izmot, a nagy fenékizmot is. Figyelje meg, hogyan reagál minderre a teste egy sor más pontja is – a vázizomzat egyes részei így kapcsolódnak egymáshoz, nem csak itt, hanem az egész testében.

Kapcsolja be a hátizmokat, a széles hátizmot, amely a derekától indul felfelé és a vállak alatt terül szét, kapcsolja be a csuklyásizmokat, amelyek a fejét is tartják. A túloldalon kapcsolja be a hasizmokat, bár azok valószínűleg már egy ideje dolgoznak, ha a központja valóban be van kapcsolva. Kapcsolja be a mellizmokat, finoman mozgassa át a mellkasát, ekkor megmozdulnak a hát- és a mellizmok egyaránt. Kapcsolja be a vállizmokat, amelyek a karok megemeléséért felelnek majd. Kapcsolja be a felkar izmait, a bicepszet, és hátul a tricepszet is. Kapcsolja be az alkar izmait: a csukló a bokához nagyon hasonló ízület: ahogy a bokát tartó és a lábujjakat mozgató izmok a vádliból indultak el, úgy indulnak az alkarból a csuklómozgató- és rögzítő izmok, az ujjakat mozgató izmok is. Mozgassa át az ujjait, érzékelje a kapcsolatot az ujjhegye és a könyöke között, ahol az izom tapadási helye van. Kapcsolja be a nyakizmokat, jólesően, lassan mozgassa át a fejét. Egy sor izom gondoskodik a fej helyben tartásáról, a nyak elülső, oldalsó és hátsó részein. Kapcsolja be a mimikai izmait is, mozgassa át és lazítsa el az állkapcsát, a homlokát, keressen meg minden tudatosan mozgatható izmot az arcán.

Ha végigért a testén, ellenőrizze, hogy valóban be van-e kapcsolva az egész teste, minden izom, van-e olyan izom, amely közben kilazított, elernyed, ha igen, kapcsolja be azt. Később, munka közben is, „járőrözzön” egyet időről-időre. Az így létrejött állapot kényelmes, nyugodt, de erővel, energiával és életteli teli. A test nem feszül meg, de készenléti állapotban van, azonnal reakcióra képes. Az én személyes élményem a helyes izomtónusról, hogy magasabbnak is érzem magam tőle,

mint máskor. Próbálja meg rögzíteni ezt az érzetet, hogy később is létre tudja hozni az egész testre kiterjedő izomtónust, és a test bekapcsolása végül automatizmussá váljon.

3.4. A MOTIVÁLT MOZGÁS-IMPROVIZÁCIÓT ELŐKÉSZÍTŐ SZAKASZ

3.4.1. Szabad mozgás-improvizáció

A hallgatók körben állnak, háttal egymásnak. Így a társaik vélt vagy valós figyelme nem befolyásolja a munkájukat, ahogy a többi munkájának a látványa sem. A munka behunyt szemmel kezdődik, de később, az egyensúly megőrzése érdekében, kinyithatják a szemüket. Tapasztalatom szerint a többség általában behunyt szemmel dolgozik – a nyitott szem bizonyos esetekben belső bizonytalanságra, a komfortérzet hiányára utalhat. Ez fontos jelzés a gyakorlatvezető számára, aki ettől teheti függővé további előkészítő gyakorlatok alkalmazását, mielőtt a komplexebb gyakorlatokra térne.

Első alkalommal érdemes az első néhány mozdulatot konkretizálni: egyszerű testsúly-áthelyezés egyik lábról a másikra, majd az egyik kéz/kar megemelése, az egyik térd behajlítása. Ez a korábbi táncos tapasztalatok felhasználásáról a mozgás egyszerűségére helyezi a hangsúlyt, és támpontot ad az improvizáció mozgásnyelvére vonatkozóan.

Az improvizáció alatt a gyakorlatvezető fokozatosan bevezetheti az improvizáció legfontosabb szempontjait:

- a testközpont szerepe, a mozgáshoz szükséges energia áramlásának iránya a testben (a testközpontból a perifériák felé, vagy a perifériáktól a központ felé)
- ellenállás – izomtónus
- a mozgás hat iránya (előre-hátra, jobbra-balra, le-föl)
- a személyes tér (a Da Vinci-kör, egy olyan gömb, amelynek felületét a végtagok hossza határozza meg; a személyes tér a térben való elmozduláskor a személlyel együtt változtat helyet)
- a test-érzetek regisztrálása (kinesztetikus érzékelés tudatosítása)

3.4.2. Állat-gyakorlat

Ezt a gyakorlatot, a korábbiaktól eltérően, nem álló pozícióban, hanem a földön fekvéskor érdemes elkezdeni. A résztvevőket arra kérem, hogy válasszanak egy állatot, és próbálják meg

megteremteni a testükben azokat a testérzeteket, amelyeket az állat mozgás közben átélhet, annak mintájára, ahogy a korábbi gyakorlatokban a saját mozgásuk keltette érzeteket megtapasztalták.

Fontos kihangsúlyozni, hogy nem az állat mozgásának utánzása a cél: mozgásuk egyáltalán nem is kell, hogy emlékeztessen a választott állat mozgására. Ezzel közeli rokonságot mutató gyakorlatról számol be Grotowski, amelyben a történet szerint az idős Sztanyiszlavszkij „tigrissé változott, kizárólag az impulzusok segítségével. Sztanyiszlavszkij csaknem teljesen mozdulatlan volt, pusztán a tigris cselekvéseinek *impulzusait* csinálta meg.”³³⁹

Rávezető instrukcióként arra kérem a hallgatókat, hogy idézzék fel azt a közeget, amelyben a választott állat mozog, sajátos viszonyát a gravitációhoz, a helyzet- és helyváltoztatáshoz, továbbá az állat különféle élethelyzeteit: a táplálkozást, az udvarlást, a fajtársakkal való rivalizációt, a potenciális veszélyhelyzeteket, mint például az esetleges ragadozókat.

A gyakorlat tovább mélyíti a kinesztetikus érzékelést, fejleszti a kreativitást, bevezeti a belső kép használatát is. A tréning során itt jelenik meg először a fizikai módszerek, így a motivált mozgás-improvizáció legfőbb működési elve, a képzelet és a gondolat „megtestesítése” (*embodiment*).

3.5. VISZONY-GYAKORLATOK

3.5.1. Egyéni viszony-gyakorlat egyéni improvizációval

A gyakorlat annyiban különbözik a fent leírt szabad mozgás-improvizációtól (3.4.1.), hogy a tréning során itt először kérem a résztvevőket, hogy keressenek egy fiktív/valós viszonyt (belső képet). A viszonybéli „partnerüket” kivetíthetik a tér egy tetszőleges pontjára; dolgozhatnak nyitott szemmel is, tapasztalatom szerint a munka elején szerencsésebb, ha behunyt szemmel dolgoznak, ezért azt kérem, hogy ne haladjanak a térben. Ez az emocionális kutatás és a mozgás összekapcsolásának első, érzékeny pillanata, szerencsés esetben ekkor történik első ízben a személyes „ajtók” kinyitása; ezért kifejezetten törekszem a hallgatók komfortérzetének biztosítására.

³³⁹ Richards, Thomas: *At Work with Grotowski on Physical Actions*. London – New York, Routledge, 1995, 96. Kiemelés a szerzőtől.

3.5.2. Páros viszony-gyakorlat egyéni improvizációval

A hallgatók párban dolgoznak. A párok egymástól azonos távolságra foglalnak helyet a térben, a pár tagjai három-három és fél méterre egymástól, egymással szemben állnak meg, lehetőleg úgy, hogy a párok aktív tagjai legyenek az egyik oldalon, a passzív tagjai a másikon (ez azért hasznos, mert így zavarják egymást a legkevésbé).

A pár egyik (aktív) tagja keres egy belső képet (valós vagy fiktív viszonyt). Az izmok „bekapcsolása”-bevezetés után egy szabad mozgás-improvizációban megpróbálja ezt a viszonyt, illetve az azt működtető érzéseket átadni, megértetni a párjával, anélkül, hogy elhagyná helyét. A pár passzív tagja nem mozdul, némán „hallgatja” párját, megpróbálja értelmezni, amit a másik igyekszik kifejezni, figyeli azt is, hogy milyen érzelmeket és gondolatokat ébreszt benne az aktív fél kommunikációs kísérlete (emlékezzünk a tükörneuronok³⁴⁰ és általában a recesszív „érzékelésre” az előző részből!).

A kettejük közt feszülő távolság tehát ebben a gyakorlatban nem csökkenhet. Tapasztalatom szerint a hallgatók a gyakorlat felfokozott lelki állapotában sokszor nehezen tudják ezt a szabályt betartani. Ez, bár magának a gyakorlatnak a szempontjából nem előnyös, egyértelmű jele annak, hogy a gyakorlat működik: az aktív fél elmozdulása a párja felé az involválódás fokáról árulkodik, a hallgató fél elmozdulása mögött nagy valószínűséggel a párja szuggesztivitása, a színészi közlés sikere áll.

3.5.3. Páros viszony-gyakorlat páros improvizációval

A felállás, a felkészülés az előbbivel azonos. Az aktív fél, ahogy az előbbi gyakorlatban, keres egy viszonyt, amely a kommunikáció kiindulópontja, alapja lesz. Most azonban a pár „hallgató” fele, szintén a szabad mozgás-improvizáció eddig használt eszközeivel, reagál(hat) aktív (vagyis a kommunikációt kezdeményező) párja közlésére. A két ember közötti távolság már csak a kiindulási állapotot jelenti, ahogy a két fél elkezd „beszélgetni” egymással, elmozdulhatnak a térben is. Mozdulhatnak egymás felé is, de fizikai kontaktus még nem jöhet létre köztük.

A hallgatókat, ahogy már volt róla szó, az előző gyakorlatban is arra biztatom, hogy adjanak teret az eredeti kép változásainak. A két fél egyidejű aktivitásával ez fokozottan érvényes lesz. Így a két hallgató viszonya a gyakorlat alatt, akár többször is, gyökeresen megváltozhat.

³⁴⁰ Ld. 22. o.

További jelentős különbség a korábbi gyakorlathoz képest, hogy itt nem a gyakorlatvezető jelzi a gyakorlat végét, hanem a párban dolgozó színészeknek együttesen kell megérezniük, mikor „hangzott el minden szó”; a gyakorlat végét azzal jelzik, hogy lefekszenek a talajra. Amellett, hogy egyfajta relaxációs gyakorlatként ez lehetőséget ad a hallgatóknak, hogy néhány perc erejéig „emészthessék” a gyakorlat érzelmi és szakmai tapasztalatait, összeszedjék gondolataikat, így a gyakorlatukat már befejezett hallgatók nem zavarják a még dolgozó társaikat.

3.5.4. *Páros viszony-gyakorlat kontakt-improvizációval*

Az előbbi gyakorlattól csak annyiban tér el, hogy a két ember most egymáshoz is érhet, nem csak asszociációk, érzelmi benyomások útján, hanem fizikálisan is befolyásolhatja partnere mozgását. Mielőtt erre a gyakorlatra sor kerülne, technikai előkészítésként kontakt-táncos gyakorlatot végzünk, amelynek során a hallgatók megtanulják egymás mozdulatait átvenni, tovább vinni, szükség esetén egymás súlypontját és testsúlyát átvenni, illetve a másiknak azt átadni.

Amikor a kontakt-improvizáció kellően gördülékeny, kialakult a testek közötti párbeszéd, visszatérünk a belső képekhez, a viszonyokhoz, azaz a motivált improvizációhoz. A gyakorlat vége ezúttal is a közösen megtalált pont, amely után egyszerre mozogva, lassan, egymás mellé fekszenek a földre.

3.6. SZÖVEGES IMPROVIZÁCIÓ

A mozgás-improvizációval történő kísérletezés során a legtöbb kérdést és nehézséget a szöveg bevezetése vetette fel. A szöveghez kapcsolt „előadói” szokások, beidegződések annyira erősek voltak, hogy az addig szabadon improvizáló hallgatók az első próbálkozások alkalmával visszatértek egy olyan illusztratív mozdulati szókincshez, amely alapvetően gesztusokra („színészkedésre”) épült; mozgásuk nem csak spontaneitását veszítette el, hanem stilizált, organikus jellegét.

Hosszas keresés után két, egymással ellentétes irányú folyamat párhuzamos bevezetésével sikerült ezen az akadályon átlendülni. Az egyik irány a kiválasztott szöveg elemzése, a szöveg-egész tartalmi hangsúlyának, annak a legegyszerűbben megfogalmazható közlésnek a keresése, amelyre a szöveg épül. Mind a „szaválás”, mind pedig a szöveg „eljátszásának” kikerülésére a megoldás kulcsát a szövegmondás, mint a hangképző szervekre támaszkodó *fizikai* cselekvés automatizálásában találtam meg.

A mozgás-improvizációs tréning szöveges szakaszának előkészítése olyan gyakorlatokra épül, amelyben a mozgást hanggyakorlatként kíséri a folyamatos beszéd. Az első fázisban ezt a beszédet „tartalmatlanítjuk”, azaz pusztá mozgásként fogjuk fel; a második szakaszban összeér a két irány, és, miközben a beszéd aktusa továbbra is folyamatos fizikai aktivitás marad, a belső képet már a szöveganalízis során megállapított központi gondolat, közlés határozza meg. Ezen az úton sikerült kiküszöbölni a szövegmondáshoz kapcsolódó, nemkívánatos megszokásokat.

A szöveg ilyen jellegű, ideiglenesen mechanikus kezelése, még ha céljaiban nem is, de technikailag közel áll Grotowski gyakorlatához is, amelyet a Cieślákkal az *Állhatatos herceg* szerepkidolgozásában ír le,³⁴¹ és amelyet később is alkalmazott (az egyébként a szöveghez kapcsolódó) etűdökkel való munkában is.

3.6.1. ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK A SZÖVEG-HASZNÁLAT BEVEZETÉSÉRE

3.6.1.1. *Térfelosztó-járás partnerválasztással*

A hallgatók térfelosztó-járásba³⁴² kezdenek. Mindegyikük egyszerre két partnert választ ki: egyet, akihez mozgás közben a lehető legközelebb kell maradnia, egyet, akitől a lehető legnagyobb távolságban kell maradnia. Döntéseiket nem osztják meg egymással, pusztán annak megfelelően folytatják a térfelosztó-járást. A két, ellentétes erő, a vonzás és taszítás, amely mindenkinél véletlenszerűen más-más partnerre irányul, kaotikus csoportos mozgást eredményez, és ez ráadásul, a meghatározott távolságok betartására irányuló igyekezetnek köszönhetően folyamatosan gyorsul. A gyakorlat időtartama hosszabbítható új és új „partnerek” kiválasztásával, ekkor a gyorsulás előlről kezdődik.

A hallgatók, miközben megpróbálnak a gyakorlat szabályainak megfelelően, folyamatosan mozogni, folyamatosan, hangosan és érhetően (értelmezve, de nem előadva!), mantra-szerűen mondják a szövegeiket, megállás nélkül – ha a szöveg végére érnek, előlről kezdik, és ezt szükség szerint addig ismétlik, amíg a gyakorlat véget nem ér.

3.6.1.2. *Szuzuki-gyakorlatok*

A Szuzuki-módszerből két gyakorlatot emeltem át, egyszerűsített formában. Az első a lassú ten tekka ten.³⁴³ A gyakorlat általam használt verziójában a hallgatók az eredeti gyakorlatnak

³⁴¹ Adorján i.m.132.

³⁴² Ld. Függelék: 139. o.

³⁴³ A gyakorlat eredeti változatának részletes leírását ld: Lassú ten tekka ten 22. o.

megfelelően két sorban, a terem két átellenes oldaláról, fésűszerűen haladnak a terem másik vége felé, figyelembe véve azokat a szempontokat, amelyek a mozgás minőségére vonatkoznak (mint a testközpont egyenes, egyenes vonalú haladása, a lépések kötött ritmusa, a sorban haladók együttes mozgása, a kar-variációk használata). A gyakorlat befejezéséig a hallgatók az előbb vázolt módon mondják a szövegeiket.

A második gyakorlat Vesta Grabštaitė bemelegítő gyakorlata a Szuzuki-tréninghez (nincs tudomásom arról, hogy a gyakorlat a Szuzuki-módszer kánonjának része lenne). A hallgatók törökülésben ülnek a földön, karjaikat lazán, összekulcsolt kézzel ölükbe ejtik. A feladatuk az, hogy ebből a pozícióból, a lehető leghaladtabban (mindenki a saját, pillanatnyi képességei szerinti tempóban) a hátukra, fekvő helyzetbe gördüljenek; a gravitáció ellensúlyozására lábukat a szükséges mértékben kinyújthatják a talajon. Ugyanakkor figyelniük kell rá, hogy a felsőtestük (a mellkas, a hát felső szakasza, a vállöv, a nyak és a karok) teljesen laza maradjon. A karok ilyenkor kitűnő indikátorai a megjelenő feszültségnek, amelyre a gyakorlatvezető is, de mindenekelőtt maga a hallgató is felfigyelhet, és önállóan korrigálhatja a hibát.

Amikor a hallgató elérte a fekvő pozíciót, behúzza lábait keresztezett (a törökülésnek megfelelő) pozícióba, majd elindul vissza, ugyanazokat a rekvizitumokat szem előtt tartva. Ehhez, mint minden Szuzuki-gyakorlathoz, hozzátartozik a tekintet fókuszálása egy kiválasztott, szemmagasságban vagy valamivel felette lévő pontra; a felgördülésnél az első feladat a fej megemelése, hogy a kapcsolat a fókuszponttal minél előbb létrejöjjön.

Ez a gyakorlat is jelentősen igénybe veszi a hallgató alsótestét (ebben az esetben főleg a hasizmokat), és figyelmét megosztja a feladat pontos végrehajtása és a felmerülő nehézségek kiküszöbölése között. A gyakorlat kitűnően alkalmas továbbá arra, hogy a hallgató megtanulja maximális erőfeszítéssel használni az alsótest izomzatát, miközben a felsőtest – köztük a hangképző szervek! – lazák és szabadok maradnak.

Mind a két gyakorlatot először pusztán technikailag végezzük, beleértve a beszédet; később társítjuk a képhasználatot, amely itt a mondott szöveg központi tartalmát jelenti, anélkül azonban, hogy a szöveg, mint a hangképző szervek mozgása, és a belső kép valóságosan összekapcsolódna; erre később a szöveges improvizáció magasabb szintjein kerül sor.

3.6.2. IMPROVIZÁCIÓ SZÖVEGGEL

A korábbi, egymásra épülő tréningszakaszok kellően előkészítik a hallgatókat a szöveg beemelésére a mozgás-improvizáció komplexebb feladataiba.

A viszony-gyakorlatokat változatlan formában és sorrendben lehet bevezetni, úgy, hogy a korábban szabadon választható viszony helyét átveszi a szöveghez tartozó központi tartalmi mag.

A páros improvizáció mindkét típusa (páros viszony-gyakorlat egyéni improvizációval, ahol az egyik fél mozog, a másik nem, majd a páros viszony-gyakorlat érintés nélkül, illetve kontakt-improvizációval) használható páros jelenettel; ezek természetesen egy már kialakult, magasfokú egymásra figyelmet, nyitottságot és reakciókészséget igényelnek, ugyanakkor éppen ezeknek a készségeknek a legmagasabb szintre történő fejlesztése a céljuk.

3.6.3. KOREOGRÁFIA SZÖVEGRE

3.6.3.1. *Koreográfia készítése*

A hallgatók a szöveggel végzett, egyéni improvizációból kiemelnek és rögzítenek mozdulatokat, amelyeket a szöveg konkrét pontjaihoz rendelnek, és így létrejön egy koreográfia, amely az adott szöveghez csatlakozik, abból fakad, és a szövegtartalom kifejezését szolgálja. A „kifejezés” még ebben a szakaszban sem performatív értékű aktust jelöl, hanem olyan cselekvést, amely a hallgató számára *fejezi ki* a lehető legjobban pillanatnyi belső állapotát, érzéseit, asszociációit.

A koreográfia gyakorlása a színész testébe emeli a szöveghez fűzött asszociációkat és belső állapot-változásokat. A fizikai impulzusok tudatos reprodukálása nyomán az asszociációk és variánsaik anélkül születhetnek újra, hogy a színésznek önszuggesztiót kellene gyakorolnia az érzelmek felidézéséhez. Ez Damasio érzés-érzelem elméletének³⁴⁴ pragmatikus beemelése a színészi munkába, és megfelel annak a gyakorlati elgondolásnak is, amely Sztanyiszlavszkij fizikai cselekvések módszerének is az alapja.

3.6.3.2. *Mozdulatlan koreográfia*

A szöveges koreográfia értéke az előbbi gyakorlatban nem az egyes mozdulatok esztétikai minőségén, a mozdulatsor dramaturgiai felépítésében rejlik, még kevésbé az előadásában. Egy jól működő koreográfia ebben a kontextusban keretet, ugródeszkát jelent, amelyre a színész támaszkodhat a szöveggel való kapcsolatának életben tartásához.

A következő, egyben utolsó fázisa az önálló munkának a mozgás „elrejtése”. A színész feladata, hogy a jól begyakorolt koreográfiát úgy gyakorolja, hogy az egyes mozdulatok impulzusai

³⁴⁴ Ld. 24. o.

ugyan megszületnek a testben, az izomzatban, de a mozgásenergia a testen belül marad, és a mozdulatok *nem történnek meg*. A mozgásenergia ilyen jellegű koncentrációjára már láttunk példát a Szívakrobatika *vortex*-gyakorlatában,³⁴⁵ de nem áll távol a Szuzuki-módszer maximális energiájú és minimális mozgás-spektrumú gyakorlataitól sem.³⁴⁶ A Szuzuki-módszernél leírt hatás kiegészül azzal a kerettel vagy ugródeszkával, amely ebben a formában akár már színpadi körülmények között is használható – az apró, láthatatlan rezdülésekből a mozdulatlan színész is táplálkozhat, más megközelítésben a testére támaszkodhat akkor is, amikor a színpadi kontextus nem teszi lehetővé a szabad mozgást.

A tréning célja ebben az utolsó szakaszban a szöveg tartalmában való elmélyülés, a kutatás, a kísérletezés, nem utolsósorban a szöveggel való affektív viszony kialakítása, a személyes asszociációk, egyéni kapcsolódási pontok keresése. A viszony-gyakorlatoknak ez a szintje tehát a szöveg nem-intellektuális jellegű analízise, amelynek során a szöveg (adott esetben a szerep) kognitív tudományos értelemben lesz „megtestesített” (*embodied*).

3.7. MÉG EGYSZER A PEDAGÓGUS FELELŐSSÉGÉRŐL

A fejezet elején már szót ejtettem arról, hogy a motivált mozgásimprovizáció egyik fontos és hasznos hozadéka egy rendkívüli érzelmi nyitottság. Ugyanakkor ez az érzelmi nyitottság egyszersmind kiszolgáltatottságot is jelent: a Szívakrobatika kapcsán részletesen foglalkoztunk az akrobata analógiájával, aki elrugaszkodik a talajtól, megkockáztatva a zuhanást. A kockázat pedig nem pusztán elméleti, és a lelki értelemben vett sérülésveszély éppúgy valós tényező, mint a mozgás jelentette fizikai sérülések esetén.

Mint említettem, a hallgatók legtöbbször saját életükből vett konfliktusokat használnak belső képként, friss vagy nem egészen gyógyult sebeket tépnek fel, és bár bizonyos értelemben ez a színész számára egy szakmai feladat, sőt, egyes alkotók esetében elvárás, nem tekinthetünk el attól a felelősségtől, amelyet emiatt a gyakorlatvezető pedagógusra hárul. Nem elég ezért a testekre figyelni, hanem fokozott figyelemmel kell kísérni a növendékek lelki egészségére is.

Annak érdekében, hogy a munka biztonságos keretek között folyhasson, a pedagógusnak rendkívül érzékenyen kell bánnia a rábízott növendékekkel. Mindenekelőtt fel kell mérnie a csoport egyes tagjainak érzelmi terhelhetőségét, és ehhez igazítani a gyakorlatok sorrendjét, végrehajtását, szükség esetén leállítani a munkát, és más irányba terelni.

³⁴⁵ Ld. 53. o.

³⁴⁶ A ten tekka ten mellett jó példa erre a sakuhaszi második szakasza. Ld. még: 21. o.

A hallgatók állapotának felmérése mellett az egyik legfontosabb feladatnak látom a megfelelő munkakörülmények megteremtését. Ennek érdekében két, nagyon fontos szempontról kell meggyőzni a hallgatókat: az első, hogy ebben a munkában nincsenek jó és rossz megoldások. Ez nem pusztán a mozgás minőségére vonatkozik, meggyőződésem, hogy ez egy általános, mindenre érvényes alapszabály. Beletartozik a belső kép szabad megválasztása mellett annak megváltoztatása, akár azért, mert a hallgató nem találja elég jó alapanyagának, akár azért, mert úgy ítéli meg, hogy mégsem szeretne a korábban választott tartalommal dolgozni.

Fontos hangsúlyozni, hogy a gyakorlatnak a hallgatóra gyakorolt hatásában is érvényes ez az alapelv: tudatosítani kell a növendékekben, hogy lehetőségük van elutasítani a munkát, teret kell engedni annak is, hogy a gyakorlat hatástalan marad. Nem szabad, hogy a színészen frusztrációt okozzon, ha a mozgásimprovizáció nem vált ki érzelmi reakciót, akkor sem, ha azt látja, hogy a körülötte dolgozó társai láthatóan mélyen elmerülnek egy belső kép kibontásában, annak minden evidens érzelmi megnyilvánulásával együtt. A frusztráció elkerülésének biztosítása az első lépés az egészséges munkakörnyezet, a szükséges komfortérzet megteremtése felé. Enélkül nem csak nehezebb, de veszélyes is a komfortzónájuk elhagyásával járó folyamatba kényszeríteni a résztvevőket.

A pedagógus feladata annyival is komplexebb, hogy az órán egyszerre kell figyelnie a csoport egészére és érzéklni minden egyes tagjának pillanatnyi állapotát. Jó pedagógiai érzék, intuíciót és tapasztalatot igényel annak mérlegelése, hogy a munkát „dobó” növendéket érdemes hagyni, vagy pedig biztatni érdemes, esetleg nyomást gyakorolni rá. Számomra sokszor nehéz eldönteni, hogy az elmélyülést megtagadó növendék ellenállása személyem ellen irányul-e, vagy pedig védekezési mechanizmus – általában a másodikról van szó.

A gyakorlatok befejezése pedig szintén magas tanári érzékenységet kívánó, neuralgikus pont. Páros gyakorlatoknál, ahol a hallgatók érzelmi értelemben meztelenre vetkőznek egymás előtt, szerencsés lehet egy közös befejezés: a „beszélgetés” közös lezárása, egy együtt megtalált záró pozíció (ez sokszor ölelést jelent, érintést, vagy egymás mellett fekvés a földön, embriópózban). A motivált mozgásimprovizációval töltött órákon igyekszem felmérni, mi a legjobb levezetése a gyakorlatnak: a nyugalom – relaxációs gyakorlat a földön fekvéssel, egyszerű vagy vezetett meditációval („csak a légzésedre figyelj” vagy egy imaginatív, asszociációs játék), vagy a mozgás – térfelosztó járás, esetleg futás, vagy más, egyszerű, dinamikus mozgás. Sokat segíthet egy jól megválasztott, megnyugtató zene is, mint például az észti Arvo Pärt *Spiegel im Spiegel* c. darabja, vagy a japán Hiszaisi Dzsó éteri szerzeményei.

A munkát pedig tapasztalatom szerint érdemes megbeszéléssel zárni. Ennek nem csak azért van jelentősége, mert segít az átélt folyamatok feldolgozásában, hanem mert az egyes hallgatók élménybeszámolója megerősítést adhat másoknak arról, hogy nincsenek egyedül azokkal az erős érzelmi reakciókkal, amelyeken keresztülmentek. Természetesen, az „elutasítás alapszabálya” erre is érvényes: lehet, de nem *kell* hozzászólni a beszélgetést, nem *kell* megosztani egymással élményeiket; ám ha megteszik, érteniük kell, hogy az élmény hiánya is érvényes élmény, tapasztalat, és nem hiányosság. Amit ezekben az esetekben igyekszem kommunikálni a hallgatók felé, hogy egy ilyen tapasztalat is érdekes, (ön)vizsgálatra érdemes megtapasztalás: azt azonban már a hallgató magánügyének tartom, hogy megpróbálja-e elemezni saját helyzetét a munkában, a „kimaradás” okait, forrását. Extrém esetekben azonban hasznos, sőt szükséges lehet a növendékkel nyugodt körülmények között, tehát nem a csoport jelenlétében folytatott beszélgetés is, a növendék helyzetének, állapotának, személyes történetének megismerése.

Mint a fentiekből kiderül, meggyőződésem, hogy a sikeres tréning nagy mértékben függ a gyakorlatvezető tanári intelligenciájától – ez vonatkozik természetesen minden más fizikai módszerre is, függetlenül attól, hogy kötött formákból építkezik, mint a Szuzuki-módszer, vagy szabad mozgást biztosít a színésznek. Értelmezhetjük ezt úgy is, hogy a *jelenlét* követelménye, még ha másfajta, de nem kevésbé minőségi értelmezésben is, a pedagógusra is éppúgy érvényes, mint a növendékekre.

3.8. VISZONYGYAKORLATOK: TAPASZTALATOK, ÉLMÉNYEK ÉS A MÓDSZER TOVÁBBI ÚTJA

A fent vázolt pszichofizikai, és az azokat előkészítő technikai gyakorlatokkal való kísérletezés nagyon izgalmas találkozásokhoz vezetett. A résztvevők egészen más megvilágításban és kontextusban szembesültek a saját testükkel, mint korábban, akár a színészmesterség- akár a mozgásórákon. Az egyéni improvizáció során lépésről lépésre egyre mélyebb tudásra tettek szert a mozgásukkal kapcsolatban, miközben lassan megszabadultak gátlásaiktól, a testükkel szembeni elégedetlenség okozta komplexusoktól.

Azok, akik korábban már foglalkoztak tánccal, jellemzően más problémával küzdenek, mint a „nem táncosok”: a tanult figuráktól, az uniformizált stílustól, a mozgásspektrumot szűkítő technikától megszabadulni a képzett testnek éppoly nehéz, mint másoknak a kifejező fizikai munkával való ismerkedés. Ennek okát abban látom, hogy a tanult mozgás is sokszor egyfajta maszkként funkcionál, amely ebben a speciális helyzetben, látszólag felmentést jelent a valós,

belső folyamatokkal történő munka, a szembesülés, az igazán őszinte mozgás-improvizáció alól.

Sokszor nehezebb dolguk is van ilyenkor a táncos háttérrel érkezett színészeknek, mivel nem feltétlenül érzékelik a probléma létezését, míg képzetlen mozgású társaik primer módon, áttétel nélkül élik meg korlátjaikat. Ezért az igazán jól működő rögtönzés megteremtése az ő esetükben is időt vesz igénybe. A végeredmény azonban, az újonnan kialakult, tisztább, pontosabb, és nem utolsósorban pozitívabb kapcsolat a színész és önnön teste között, hosszú távon jelenthet nagy változást a növendék munkájában, és a tudatosság egy új szintjére emeli. A színész, aki pontosan tudatában van testének működésének, sokkal bátrabban és jobban használja majd azt, mind a mozgással összefüggő (táncos vagy akrobatikus), mind az attól független feladatok megoldásában.

A közlés beemelése a mozgás-improvizációba pedig egy új dimenziót nyit a színész kommunikációjában. A verbalitás és a metakommunikáció elhagyása szabadságot ad a színésznek, és ezzel párhuzamosan arra kényszeríti, hogy új csatornákon keresztül juttassa el partneréhez gondolatait és érzéseit, ráadásul „kitalációk” („ezt ezzel vagy azzal a gesztussal fogom/tudom kifejezni”), vagyis tudatos kognitív munka nélkül, egy másfajta, ösztönösebb intelligencia segítségével. Ezért bátran nevezhetjük ezeket kreativitás-fejlesztő gyakorlatoknak is.

Gyakori élmény a pszichofizikai gyakorlatokkal töltött óráknak az, hogy a résztvevők addig gondosan zárva tartott ajtókat nyitnak meg, erős indulatokat és érzelmeket hoznak a felszínre és tesznek munkájuk alapanyagává. Teret engednek önnön sebezhetőségüknek. Sokszor láttam tanítványaimat a gyakorlatok után, vagy akár közben is sírni – még ha ezt nem is tekintem célnak, fontos jelzésnek tartom. A kommunikáció sikerességét bizonyítja, hogy ez nem csak a cselekvő felekre vonatkozik: a viszony-gyakorlatok „hallgató” feleire is gyakran elsöprő erejű hatással vannak partnereik mozgásos vallomásai.

Egyik legerősebb élményem is ehhez a gyakorlathoz kötődik. Egy fiú és egy lány dolgoztak együtt, a lány mint aktív, a fiú mint hallgató fél. A lány láthatóan küzdött az elhatalmasodó érzéseivel, és a fiúra gyakorolt hatás is egyre erősebb volt. A határozott instrukció ellenére a fiú önkéntelenül egyre közelebb és közelebb lépett a lányhoz, míg végül a lány sem bírta tovább, és odalépett addigra leplezetlenül könnyező partneréhez. A gyakorlat végéig hátralévő percekben (mellettük több pár is dolgozott) összeölelkezve sírtak. Mindezt úgy, hogy sem

verbálisan, sem metakommunikációs szinten nem történt a szó hagyományos értelmében vett, konkrét tartalommal dekodolható kommunikáció.

Nem gondolom, hogy ez a szentimentalizmusba hajló, felfokozott emocionalitás megelőlegezne bármilyen játéktípust vagy ízlést. Olyan, didaktikailag hasznos szélsőségnek tartom, mint a beszédtechnikai oktatásban az eltúlzott artikuláció gyakorlását, amely a helyes dikció elsajátításának jól bevált eszköze, a mimikai izmok bemelegítéséhez és erősítéséhez napi szinten is használt tréningje.

Stephen Wangh kurzusán a napi munka része volt egy fakultatív, úgynevezett *open training*, amely lehetőséget adott a résztvevőknek arra, hogy tudásszintjüktől függően, önállóan gyakorolják a Szívakrobatika elemeit, dolgozzanak szövegeiken, egyúttal pedig bevezetesként szolgált a további, kurzuson túli, egyéni munkára.

A motivált mozgás-improvizáció, jelenlegi állapotában, a színészhallgatókkal végzett pedagógiai munka során született, ezért a gyakorlatok rendszere egy pedagógiai utat képez. Céлом, és a motivált mozgás-improvizációval való jövőbeli kísérletezés fókusza a Szívakrobatika, ill. a Szuzuki-módszer mintájára egy olyan tréning-gyakorlat kialakítása, amely az egyszeri megtapasztaláson túl a rendszeres tréningre is alkalmas, és amely így a színészek személyes, lelki-fizikai, szakmai „edzésévé”, vagy a próbákat megelőző, napi szintű „vezetett bemelegítésévé”, azaz valódi *színésztréningg*é válhat.

UTÓSZÓ

„A tradíció nem más, mint kutatás, és persze más korok ismeretének és magatartásmódjának átadása is. [...] A múlt idők alkotóinak üzenetét áttenni a jelenbe annyi, mint azt cselekedni, amit ők. És mit tettek? Kutattak, kockáztattak, fellázadtak, sokszor ellenkezést váltottak ki.”
/Maurice Béjart³⁴⁷

1. KÉPZÉS VAGY TRAINING?

Kutatásom, amint erről az előző fejezet végén is említést tettem, tanári munkámból indult ki, és ezért a módszerek vizsgálata és leírása a színészképzés jelenlegi kánonjának kiegészítésére, a módszereknek az akadémikus színészképzésben való integrálására irányult. Ugyanakkor a módszerekkel való találkozás a színészi munka egy olyan részére hívta fel a figyelmemet, amellyel korábban nem találkoztam, nevezetesen a mesterségét gyakorló színész mindenkori szellemi-szakmai állapota, és annak „karbantartási” lehetőségei, azaz a rendszeres színésztréning.

A Szuzuki-módszerről írt fejezetben már érintettük az angol „*training*” kettős jelentését; a kifejezés egyszerre jelenti a *képzést* és a *gyakorlást*. A dolgozatban tárgyalt módszerek esetében, mint ez reményeim szerint a módszerek leírásából is kiderült, a szó mind a két értelmezése helyes.

Fontosnak tartom, hogy visszatérjünk erre a kérdéskörre, ez ugyanis meghatározza a fizikai módszerek helyét mind az akadémikus színészképzésben, mind pedig a színész mindennapi munkájában. Vaszilij Toporkov könyvében Sztanyiszlavszkijt idézi, aki hozzám hasonlóan a zenész mindennapi gyakorlását állítja példaként, amikor egy olyan személyes, egyszersmind átfogó technikát (tréninget) hiányol, amellyel a színész nem csupán meglévő készségeit gyakorolja, hanem elmélyíti tudását saját mesterségéről. Sztanyiszlavszkij szavaival:

„Egyetlen hegedűst sem tudunk megnevezni – még ha a második hegedűs szerényebb szerepét tölti is be – aki művészi munkája mellett napi négy-öt órát ne foglalkozna gyakorlással. És így van ez minden más művészeti ágazatban. De nevezzen meg nekem bár egyetlen színészt, aki a próbákön és az előadásokon *kívül*³⁴⁸ valamit is tenne mesterségbeli tudásának tökéletesítésére. Ilyet nem tudnak megnevezni, már csak azon egyszerű oknál fogva sem, mivel nem tudja,

³⁴⁷ Béjart, Maurice: *Életem a tánc*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1985, 138.

³⁴⁸ Kiemelés tőlem!

hogyan kell ezt a mi művészetünkben megoldani. Nem ismerjük saját művészetünk elemeit. Nem ismerjük skáláját, nincsenek etűdjeink, gyakorlataink, nem tudjuk, mit dolgozzunk ki, mit fejlesszünk.”³⁴⁹

Paradox számomra Sztanyiszlavszkij állítása, mivel *A színész munkája* nem más, mint a színjátszás elemeinek részletes és mindenre kiterjedő gyűjteménye. Így látom ezt, annak ellenére is, hogy a színjátszásról ez a valaha írt, legkomplexebb elméleti-gyakorlati kézikönyve végső soron a színházi előadás létrehozására irányul: célja a színészi alakítás, a szerepkidolgozás metodikai alapjainak lefektetése. Ugyanakkor úgy gondolom, hogy épp ezért a sztanyiszlavszkiji hagyományban rejlik a tréning általános gyakorlatának hiánya.

A színházi működés szükségszerűen az előadásra fókuszál. Érvelésem ezen a ponton máris sántít, hiszen ez az állítás minden más előadóművészeti ágra is igaz; mégis úgy tűnik, hogy a próbákra szánt, szűkös időkeret és az anyagi források hiánya lehet az oka annak, hogy a színész minden napi munkája az előadások próbáira és bemutatására korlátozódik.

Alátámasztja ezt az elméletet az, hogy a huszadik században jellemzően azok a társulatok éltek és élnek most is a tréning „luxusával”, amely a megszokottól eltérően működnek, mint például Grotowski Laboratórium Színháza, Szuzuki togai társulata, a SCOT, vagy Ariane Mnouchkine színháza, a Théâtre du Soleil. Ezek a társulatok általában nem a megszokott 4-8 hét alatt hozzák létre előadásaikat. Ariane Mnouchkine, egy 2015-ben, a chilei Santiago a Mil Nemzetközi Színházi Fesztiválon tartott közönségtalálkozón, arra a kérdésre, hogy mikor mutatja be új előadásait, azt felelte, hogy „akkor, amikor a bankárom nyomatékosan figyelmeztet, hogy illene már valami bevételt is produkálnom” – ez tudomásom szerint, a Théâtre du Soleil esetében, akár egy éves próbaidőszakot is jelenthet.

Annak ellenére, hogy szakmailag indokolt lenne, egyelőre nehezen elvárható, hogy a professzionális színházak és társulatok beemeljék működésükbe a napi tréninget. Ehhez tartozik az is, hogy a felsorolt társulatokat egy-egy kiemelkedő rendező és annak egyéni munkamódszere fémjelzi. Ezt tartom ideális állapotnak: a rendező (legyen az társulatvezető vagy meghívott művészvendég), nem csak az előadás színpadra állításáért felel, hanem a színészei általános és mindenkori állapotáért: próbát tart, és tréninget vezet.

³⁴⁹ Toporkov i.m. 204.

Része a rendező munkájának ez is – ezért véleményem szerint a rendezőképzésben is helyet kellene, hogy kapjon a színészténing elmélete és gyakorlata. Ebben a meggyőződésben Sztanyiszlavszkij is megerősít, aki szerint: „Megérteni annyit jelent, mint tudni. De hogy a rendezők tudjanak, a színész bőrébe kell bújniok.”³⁵⁰

Mit nyújt a rendszeres tréning a színésznek? Mindenekelőtt *eszközöket*. A fogalom általában használatos, sokszor pejoratív értelmezésével szemben, amelyben az „eszköz”-szó „bevált” kifejezési formákat, manírokat, bármikor bevethető, kész paneleket fed, a tréning nyitottságot, koncentrációt, tudatosságot (a rendkívül gazdag angol *awareness*-kifejezésre sajnos nincs igazán jó magyar megfelelő) fejleszt. A tréning során a színész pótolhatatlan időt kap arra, hogy *önmagára* figyeljen, elmélyüljön saját belső világában, a csoportos tréning pedig a társulati kohézió kialakításának leghatékonyabb módja; egyszerűen a tréning egyik legfontosabb hozadéka a *kapcsolat* és a *diszponibilitás*.

Egy saját, színházon kívül szerzett élménnyel szeretném érzékeltetni, mit jelent számomra ez a szó. A társastánccal eltöltött aktív évek végére táncpartneremmel olyan fokú kölcsönös érzékenység alakult ki, amelynek köszönhetően, a vezetéstechnika finomsága okán, gördülékenyen, szinte hiba nélkül tudtunk improvizálni. A tánc párbeszéddé, illetve már-már két hangon szóló, de uniszónó monológgá vált. Testünk tökéletes harmóniában mozgott, azonnal reagáltunk egymás impulzusaira, mindketten ismertük a másik „szavajárását”, együtt írtuk a tánc „szövegét”. Mindennapi munkánk azonban idővel lehetetlenné tette, hogy rendszeresen gyakoroljunk. Táncpartnerem és jómagam is koreográfusként és táncpedagógusként dolgozunk. Amikor pedig időnként lehetőségünk adódott újra együtt táncolni, a vezetéstechnika egészen megváltozott: a kommunikáció vesztett folytonosságából, finom, de érezhető párharcot vívtunk, hogy szándékaink egy közösen létrehozott mozgássorban egyesülhessenek. Időre volt szükségünk, hogy újra megtaláljuk a kölcsönös figyelemnek azt a szintjét, amely korábban jellemezte táncunkat.

A jelenség azért érdekes számomra, mert egy olyan minőségi romlásról árulkodik, amely a látszat ellenére egyáltalán nem technikai, hiszen mindketten, más-más területen, de továbbra is tánccal foglalkoztunk; ellenkezőleg, éppen az előbb említett, pszichés tulajdonsággal van az összefüggésben, vagyis a diszponibilitás szintjének (az életünket meghatározó, civil és szakmai, vezető szerepnek köszönhető) esésével. Meggyőződésem, hogy a színészek esetében a tréning

³⁵⁰ Toporkov i.m. 140.

„áldott” pillanatai a leginkább alkalmasak arra, hogy ezeket a szakmailag elengedhetetlen tulajdonságokat fejlessze és szinten tartsa. Míg a próba óhatatlanul *produktum-orientált*, a tréning célja egyedül a külső-belső érzékenység, a reakciókészség (a már korábban is említett, magyarul szintén csak megközelítőleg kifejezhető *readiness*), a szellem és a lélek finomhangolása; csoportos tréning esetén pedig a színészek rezgéseinek és energiáinak összehangolása.

Mindezzel együtt nem lehet figyelmen kívül hagyni, hogy a rendszeres színésztréning jelenleg csak kivételezett helyzetben lévő, általában független társulatok életének része. Ezért tartom rendkívül fontosnak, hogy a színészeket a képzés során felvértezzük olyan tréningtechnikákkal, amelyekkel, mint a Szuzuki-módszer kapcsán fogalmazott Paul Allain, tudásukat „nem tágitják, hanem elmélyítik.”³⁵¹

Véleményem szerint a színészképzés fizikai módszerei – angolul: „the physical methods of actor *training*” – éppen erre hivatottak.

2. AZ EGYETEM, MINT MÓDSZERTANI KÍSÉRLETI MŰHELY

Vaszilij Toporkov, a *Sztanyiszlavszkij a próbákon* utolsó oldalain azt írja:

„Konsztantyin Szergejevics [Sztanyiszlavszkij] nem lévén megelégedve kora színészi technikájának állapotával, nem egyszer mondta: »A mi művészetünk egyelőre még csak dilettáns művészet, mivel nincs valóságos elmélete. Nem ismerjük törvényeit, sőt nem ismerjük összetevő elemeit sem. [...] És mindennél csodálatosabb az, hogy alig akad valaki, akit ez a tény izgatna. Ebben látják művészetünk különösen vonzó báját, melynek fejlődését és sorsát nem valami matematikához hasonlatos elmélet tartja kordában. Nem, minálunk minden *Apollo*³⁵² kezében van.«”³⁵³

Szerencsére ez az állítás ma már nem állja meg a helyét. Nem utolsósorban azért, mert az elmúlt két évtizedben sok, a színjátszás általános elméletével foglalkozó tanulmány és kötet született. Tény, hogy a színháztudomány elsősorban a színházi alkotást elsősorban a *néző* és nem az alkotó szemszögéből vizsgálja.³⁵⁴

³⁵¹ Allain i.m. 101.

³⁵² Kiemelés a szerzőtől!

³⁵³ Toporkov i.m. 203-204.

³⁵⁴ Spatz, Ben: *What a Body Can Do*. London – New York, Routledge, 2015, 235., Sirató Ildikó: *A magyar színjátszás rövid története*. Budapest, Holnap Kiadó, 2017. 256.

Ennek oka lehet az alkotók általános idegenkedése a tudományos megközelítéstől, amelyre Sztanyiszlavszkij is utal a fenti idézetben, és amelyről én is tettem említést a dolgozat elméleti részében is.³⁵⁵ Ezzel kapcsolatban Ben Spatz³⁵⁶ *What a Body Can Do* című könyvében megjegyzi, hogy „a színházi alkotás [*production*] mindig is kényelmetlenül viszonyult a színházelmélethez, mint a színházat vizsgáló tudományos területhez, annak ellenére, hogy a mind a kettőnek ugyanazon akadémikus programok és tanszékek adnak otthont.”³⁵⁷

Dolgozatomban egy olyan integrált képzési modell mellett foglaltam állást, amely a hagyományos színészképzési módszereket ötvözi a holisztikus, mozgáson alapuló fizikai módszerekkel. Ben Spatz megfigyelésére támaszkodva ezt kiterjesztem egy olyan átfogó pedagógiai rendszerre, amelyben a gyakorlat és az elmélet (és ezalatt a szigorúan vett színjátszáselméletet értem) párhuzamosan, egymást táplálva és kiegészítve jelenik meg. Meggyőződésem, hogy erre leginkább az egyetemi képzés keretein belül van lehetőség: az egyetemi képzés az, amely az ehhez szükséges infrastruktúrával, szakmai, anyagi és emberi potenciállal rendelkezik.

Az elmélet és a gyakorlat találkozása, a színházi alkotók és elméleti kutatók együttes erőfeszítése révén, új utakat nyithat meg mindkét terület képviselői számára; ahogy az elmélet számára nélkülözhetetlen a legmagasabb színvonalú műhelymunka, úgy a színházcsinálók új megközelítésekkel, technikákkal gazdagodhatnak; ezáltal érthetőbbé válik a színész mesterségének működése, bővül az alkotók (színészek és rendezők) eszköztára, mélyül tudásuk a színészi, tágabban a színházi kifejezés mechanizmusáról és lehetőségeiről.

Úgy gondolom, hogy az egyetemi tanterv része kell, hogy legyen a szisztematikus, elméletet és gyakorlatot szintetizáló módszertani kísérletezés. Annál is inkább, mivel az ilyen jellegű kutatás egy olyan praxisban ölt így testet, amely nem a formára, hanem a tartalomra irányul: nem az előadás dramaturgiai, narratív tartalmára, hanem a színész saját, *személyes* tartalmára, viszonyára a világhoz, önmagához, és nem utolsósorban a színészi kifejezés aktusához.

A kísérletezés, amely a mi esetünkben a tréningben, a fizikai módszerek gyakorlásában ölt testet, önmagában is egy zárt rendszeren belül történő, ugyanakkor nyitott vizsgálódást, *episztemológiai*,³⁵⁸ azaz ismeretelméleti kutatást jelent. Ez részben introspektív kutatást jelent

³⁵⁵ Spatz i.m. 223.

³⁵⁶ dr. Ben Spatz amerikai professzor, jelenleg a brit Huddersfield Egyetem dráma és színház adjunktusa.

³⁵⁷ Spatz i.m. 221.

³⁵⁸ Spatz i.m. 23.

a tréning segítségével, másrészt – ha a tréningvezető a tréning primer célján túl ezt is szem előtt tartja – egy adott módszer gyakorlása új és új metodológiai kérdéseket, megoldandó feladatokat vet fel, így a tréning hozadéka a módszer gazdagodása, bővülése, változása. Hiszem, hogy a szakmához tartozó tudás bővítése pedig *par excellence* az akadémikus képzés érdeke és feladata.

Ebben az értelemben a színésztaréning célja nem egy technika vagy szabályrendszer kodifikálása, hanem a színészi munka minőségének állandó, tapasztalati tanulmányozása, kérdésfeltevés és válaszkérés. Remélem, hogy a dolgozatból világosan kiderül az is, hogy a színészképzés kontextusában a tréningnek, mint kutatási formának, egyszerre területe és eredménye a *színészi jelenlét*.

Ezzel pedig visszakanyarodtunk a dolgozat kiindulási premisszájához: a színjátszás, annak minden csodájával és varázsával együtt, módszeresen és célirányosan *tanítható*.

3. ÖSSZEGZÉS

Dolgozatomban arra tettem kísérletet, hogy rámutassak, a színész teste nem pusztán eszköze és hordozója, hanem mindenekelőtt forrása a színészi közlésnek. Ezt az elvet veszik alapul azok a módszerek, amelyeket összefoglalóan fizikai módszereknek nevezünk. Mint korábban említettem, az itt bemutatott módszereket nem tudatosan válogattam össze, ennek ellenére úgy érzem, több szempontból is tanulságosnak bizonyult éppen ennek a három módszernek az összehasonlító elemzése.

Két módszer, a Szívakrobatika és a motivált mozgás-improvizáció, szorosan kapcsolódik Sztanyiszlavszkij örökségéhez. A Szívakrobatika forrása Grotowski színházi munkássága; Grotowski a színészekkel végzett munkájában Sztanyiszlavszkij fizikai cselekvések módszerét követte és alakította tovább. Ezen túlmenően maga a Szívakrobatikának a Grotowski-tréningből való továbbfejlesztése egy olyan színházi közeg követelménye, amelyet meghatároz a már említett strasbergi (tehát közvetetten sztanyiszlavszkiji) hagyomány.

A motivált mozgás-improvizáció, bár szakmai háttérrel fakadóan a tánc felől indult, elválaszthatatlan attól a színház-esztétikai kontextustól, amelyben dolgozom, és ez nem lehet más, mint a Sztanyiszlavszkij nevével fémjelzett, pszichológiai-realista színház. Mint az erről szóló fejezetben írtam, a kezdeti kísérletezés kiindulási pontja is a mozgáskészség-fejlesztés és

a színészmesterség közötti híd megteremtése volt, és az első lépések után már célirányosan a mozgás és a (realista) dramatikus tartalom kölcsönhatására építkezett.

Ebből a szempontból különösen érdekes, hogy a klasszikus japán színházi formában, a nóban gyökerező Szuzuki-módszer, hogyan képes szervesülni a „nyugati színház” technikai és esztétikai követelményeihez; ennek ékes bizonyítéka széleskörű elterjedése és népszerűsége Európa és az Egyesült Államok színházi világában.

A három módszer technikájának elemzése is egy jól követhető ívet rajzol meg: a Szuzuki-módszer formai szigorúságától, a Szívakrobatika bizonyos technikai szabályszerűségek mentén működő improvizációs formanyelvén keresztül a motivált mozgás-improvizáció egyénre szabott, teljesen nyitott világáig. Ebből a szempontból a Szívakrobatika és a motivált mozgás-improvizáció áll közelebb egymáshoz, ellentétben a három módszer belső kép-használatával. Itt a legkötöttebb a saját módszerem, amely narratív belső képekkel operál; ezt követi a Szuzuki-módszer, ahol a belső kép szabad, de a mozgás érzelmi-kognitív „indoklásaként” működik. A sort a Szívakrobatika zárja, amely hangsúlyozottan a mozgás kiváltotta asszociációk érzékelésére és a belső kép-mozgás folytonos váltakozásával való játékra invitál. Természetesen az összehasonlítás kedvéért egyszerűsíték; egyik módszer sem kezeli mereven saját belső kép-fogalmát.

Végeredményben a legfontosabb következtetés mégis az, hogy minden különbözősége ellenére a három módszer célja azonos, ezért mind a három kiemelt figyelmet érdemel, és együttesen alapos betekintést engednek abba a pedagógiai folyamatba, amelynek végeredménye a legmagasabb szinten képzett, tudatos, szuggesztív színész – ennél nincs számomra lenyűgözőbb jelenség.

*

A közelmúltban részt vettem Ian Morgan, a Royal Central School of Speech and Drama professzorának mesterkurzusán.³⁵⁹ Ian Morgan, gazdag életútja során, dolgozott többek között Monika Pagneux-vel, aki Jacques Lecoq közvetlen munkatársa volt a L'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq iskola kezdeti időszakában,³⁶⁰ és részt vett Grotowski oldalán a pontederai központ kutatómunkájában is,³⁶¹ szellemisége és gondolkodása ezért rendkívül közel áll hozzám és a disszertáció egészéhez is. Dolgozatomat azzal a mondattal szeretném zárni, amelyet Ian Morgan a kurzus során a legtöbbször használt, és amely szállóigévé vált a kurzus résztvevői között:

„Go forward!”

³⁵⁹ *Színházi mesterkurzus Ian Morgan vezetésével Grotowski nyomán a Létra Kulturális Egyesület szervezésében, Nemzeti Színház, Budapest, 2017. augusztus 21-27.*

³⁶⁰ Hodge i.m. 219.

³⁶¹ Forrás: <http://www.cssd.ac.uk/staff/ian-philip-morgan-ba-ma> Utolsó letöltés dátuma: 2017. augusztus 29.

KÖSZENETNYILVÁNÍTÁS

Szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik támogatásukkal, tanításaikkal, közvetlenül vagy közvetetten segítettek abban, hogy ez a dolgozat elkészüljön.

Köszönettel tartozom a Színház- és Filmművészeti Egyetem megannyi munkatársának, de mindenekelőtt Kuti Editnek és Miklósné Gubán Icának, türelmükért, kedvességükért és tevékeny segítségükért. Hálás vagyok a Várkonyi Alapítványnak, amely anyagilag támogatta részvételemet a pontederai *Jerzy Grotowski and Thomas Richards Workcenter* nyitott programján;

Köszönöm Hegedűs D. Gézának mindenkori és lelkes témavezetői támogatását, Stóhr Lórántnak gyakorlatias, lényegre törő megjegyzéseit és irányítását;

Köszönöm Zsámbéki Gábornak és Novák Eszternek, akik hozzájárultak ahhoz, hogy megfigyelőként részt vegyek színészmesterség-óráikon;

Köszönöm Szász Zsoltnak, a Szcenárium felelős szerkesztőjének, aki távollétében is kinyitotta nekem az irodáját, hogy hozzáférhessek egy nagyon fontos Eugenio Barba könyvhöz; Tomasz Man-nak, hogy rendelkezésemre bocsátotta darabját, és Paszt Patrícianak, a darab magyar fordítását; és köszönöm Tomasz Ciesielskinek, hogy rendelkezésemre bocsátotta terjedelmes tánc- és neurobiológiai szakirodalmi gyűjteményét;

Köszönöm Duró Győzőnek a Szuzuki-fejezet lektorálását, észrevételeit és megjegyzéseit a japán nyelv és kultúra kapcsán;

Köszönöm mindazon tanároknak, akiknek tanítása ennek a dolgozatnak a tulajdonképpeni anyaga: Vesta Grabštaitė-nak, Stephen Wangh-nek, Erica Fae-nek;

Köszönöm tanítványaimnak, akik inspirációt, és egyúttal felületet biztosítottak a kísérletezéshez – csak remélni tudom, hogy mindannyiunk szakmai épülésére. Közülük is külön barátomnak, Rácz Zsuzsannának, Kaprielian Alexandrának, Papp Barbarának és Héritz Patriknak, hogy időt szenteltek a Doktori iskolai felvételimre készült kisfilmben való szereplésre, és Szövényi-Lux Baláznak, hogy elkészítette azt;

Köszönöm Gyöngyösi Tamásnak, hogy elindított a pályán, és megtanította, mit jelent a színház, és mit a színház és a munka szentsége;

Köszönöm a családomnak, Tuna Katalinnak, Héctor Cortésnek, és Baruch Horovitznak a támogatás ezerféle és nélkülözhetetlen formáját;

Végezetül köszönöm Kozma Gábor Viktornak a Szuzuki-fejezet szakmai lektorálását, az éveken át tartó szakmai és baráti támogatást, az éjszakába nyúló, gondolatébresztő beszélgetéseket színházról, színjátszásról, szakmáról, és azt, hogy néhány évvel ezelőtt, épp egy ilyen beszélgetés alkalmával azt mondta: „Sebi, csináld már meg a doktoridat!”

FÜGGELÉK

I. KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

A következő gyakorlatok nem tartoznak szorosan a motivált mozgás-improvizáció logikai vonalába, de rendkívül jó, általános előkészítői a mozgás-improvizációnak, ezért sokszor használom őket tréningjeim bevezető szakaszában. A gyakorlatok nagy részével magam is workshopokon találkoztam, és változatlan formában, vagy kisebb módosításokkal vettem át őket.

1. Térfelosztó járás-változatok

A térfelosztó járás, vagy más néven labirintus-járás mind a mozgás-képzés, mind az improvizáció egyik közkedvelt gyakorlatcsoportja. Előfordul Gyöngyösi Tamás mozgásóráin éppúgy, mint Angelus Iván gyerekek táncképzéséről szóló *Táncos* könyvében,³⁶² Anne Bogart *Viewpoints* technikájában³⁶³ és Stephen Wangh tréningjében,³⁶⁴ de találkoztam vele Phia Ménard újcirkusz-művész workshopján is.³⁶⁵

A gyakorlat a végtelenségig variálható, attól függően, hogy mi a pedagógus célja. Kitűnően alkalmas a tér-érzék, a koncentráció, a reakciókészség és a kreativitás fejlesztésére, a figyelem kiterjesztésére a többi résztvevő felé, a kollektív munka bevezetésére (egyéni munka szerepe a csoportos feladatmegoldásban), a térbeli elrendezés csoportos, tudatos alakítására.

Az alapgyakorlatban a hallgatók szétszóródnak a térben, majd sétálni kezdenek a tér különböző pontjai felé. A feladat a rendelkezésre álló tér minél hatékonyabb, maradéktalan kitöltése, a teret „megborító” csoportosulások elkerülése. A szükséges irányváltások a gyakorlatvezető instrukciói szerint lehetnek élesek, de lehetnek természetesek is. Ahogy a növendékek egyre biztonságosabban és pontosabban oldják meg a feladatot, a haladás tempóját lehet fokozatosan növelni.

Változatok:

- térfelosztó járás folyamatos szemkontaktus-kereséssel;

³⁶² Angelus i.m. 58-60.

³⁶³ Bogart, Anne – Landau, Tina: *The Viewpoints Book*. New York, Theatre Communications Group, 2005, 29.

³⁶⁴ Wangh: *An Acrobat of the Heart*. 21., 92.

³⁶⁵ „A test mint nyelv”, Santiago a Mil fesztivál, 2014. január 5. Santiago, Chile

- mágnes: minden hallgató két partnert jelöl ki magának: egyet, akihez a legközelebb próbál férközni, és egyet, akitől, ezzel párhuzamosan a lehető legtávolabb igyekszik maradni;
- bármelyik résztvevő, bármelyik pillanatban megállhat, ekkor azonban az összes többinek is azonnal, a legkisebb reakcióidővel, meg kell állnia. A mozgás újraindítása is ugyanezzel a módszerrel történik;
- a résztvevők tetszőleges sorrendben és ritmusban, de csak egymás után állhatnak meg (sosem állhat meg két ember egyszerre), amíg végül az egész csoport mozdulatlan. Az elindulás is ugyanezen elv alapján történik;
- kijelölhetünk egy testrészt, amely az egész test mozgását irányítja – ez már átvezet a mozgás-improvizáció felé;
- jelre (pl. tapsra) mindenki megáll, és behunyja a szemét. A gyakorlatvezető megnevez egy résztvevőt, amelyre a többieknek (továbbra is behunyt szemmel) rá kell mutatniuk. Ezután a résztvevők kinyitják a szemüket, és ellenőrzik, helyesen figyelték-e társuk mozgását és helyzetét a térben; a megfigyelés egy új, és nagyon fontos típusát vezeti be a gyakorlat: egy folyamatosan változó formációban kell megfigyelni a csoport minden egyes tagját, vázolni egy valószínű útvonalat, hogy a résztvevő akkor is tisztában legyen társai pozíciójával, amikor azok éppen nincsenek a látómezőjében. Ez azt is jelenti, hogy a csoportot, mint részekből álló egészet is át kell látni;
- a résztvevők véletlenszerűen, az egymás mellé sodródásnak engedve párokba rendeződnek, majd megállás nélkül, együtt folytatják útjukat. A párok tagjai, anélkül, hogy egymás felé fordulnának, figyelmüket (a tér-felosztó járásnál alapvető követelményeit szem előtt tartva) a partnerükre irányítják. Egymás mellett, párhuzamosan haladva, megpróbálják egymás mozgását a lehető leghívebben követni, a következő fázisban pedig mozgás-ajánlatokkal módosítják azt. A gyakorlat későbbi fázisában megkérhetjük a párokat, hogy vegyék észre a térben körülöttük mozgó többi párt, reagáljanak egymásra, amikor találkoznak. Ez nagyon megnehezíti a tükörmozgást, ezért ezt a változatot némi gyakorlás után érdemes bevezetni, de nagyon izgalmas feladatmegoldásokhoz vezethet, és új, dramatikus keretet teremt a kreatív mozgás-improvizációnak;
- az „egy megáll – mindenki megáll” variációhoz hasonlóan bárki, bármikor tehet egy új improvizációs ajánlatot, a csoport többi tagja elfogadja az ajánlatot, amely módosítja a mozgását és/vagy viselkedését. A gyakorlat vége ebben az esetben szerves része a feladatmegoldásnak: most nem a gyakorlatvezető állítja le a munkát, hanem a

csoportnak kell *közösen* megtalálni azt a pontot, amely a gyakorlat befejezését jelenti. A gyakorlatban előfordulhat, hogy egyszerre több ajánlat is születik, ami döntési helyzetbe hozza mind a szimultán ajánlatokat észlelő résztvevőket, mind pedig az ajánlattevőket; ideális esetben (ebben a csoportot segítheti a gyakorlatvezető instrukciója) minden, ami a gyakorlat alatt történik, ajánlatnak minősül – ez kibővíti az improvizációs eszközök tárházát hanggal, szöveggel is;

2. Csoportos gyakorlat: a lény

Ezzel a gyakorlattal is több pedagógus munkájában találkoztam: jómagam a londoni Lecoq-iskolát (*London International School of Performing Arts*) végzett Domonkos Ágnes vezette kurzuson találkoztam, csakúgy, mint a következő gyakorlat-csoporttal, a Lecoq-féle elem- és anyaggyakorlatokkal.³⁶⁶ Angelus Iván „halrajos”-ként írja le,³⁶⁷ Anne Bogart a *flocking* (*flock* – nyáj) elnevezést használja.

A gyakorlat kis létszámú csoporttal működik jól (nagy létszám esetén a csoportot több részre osztom, és a kis csoportok egy időben, de kezdetben egymástól függetlenül dolgoznak). A csoport egy szűk alakzatot alkot a terem egyik sarkában, a résztvevők akkora térközöket hagynak egymás között, amely biztosítja a mozgásszabadságukat. A csoport bármerre mozdulhat, és bármilyen mozgásformát követhet – a mozgást azonban mindig a menetirány szerinti első ember határozza meg, a többiek pedig pontosan másolják a vezető mozgását. Amint irányt vált (vezető és csoport egyaránt) az új menetirány szerinti első ember válik vezetővé, és új mozgásminta szerint vezeti tovább a csoportot.

Elegendő számú résztvevő esetén, amikor a lény „sejtjei” összehangoltan működnek együtt, és a vezetést is gördülékenyen, pontosan tudják egymásnak átadni, egymástól átvenni, felállíthatunk két lényt a terem két, átellenes végébe. A lények találkoznak egymással, ez pedig szükségessé teszi, hogy mind a két lény kialakítsa a saját viszonyát a másik lényhez – amely viszony természetesen azonnal és radikálisan megváltozhat, amint a lény irányt, és ezzel vezetőt vált.

³⁶⁶ UtcaSzAk; Áramlat a színházban workshop, 2013

³⁶⁷ Angelus i.m. 69.

3. Tükörgyakorlat-variációk

A tükörgyakorlat az egyik leggyakrabban használt mozgás-improvizációs gyakorlat. A mozgáskészséget, testtudatot, reakciókészséget éppúgy fejleszti, mint a figyelmet, a koncentrációt, a partneri munkára való nyitottságot.

A gyakorlat legegyszerűbb verziójában két hallgató áll egymással szemben, az egyik mozogni kezd, a másik pedig pontosan tükrözi minden egyes mozdulatát. Rendkívül fontosnak tartom, hogy a látszat ellenére a gyakorlat a kétirányú kommunikáción alapul: a mozgást vezető fél éppúgy figyel a párjára, a párja reakcióira, a követés pontosságára, mint ahogy a követő fél figyel a vezető mozdulataira. Amennyiben nem pontos a tükrözés, a vezető fél feladata olyan, hogy a tempó, a dinamika, a mozgás karakterének változtatásával megteremtse az összhangot a két test között: a cél az, hogy a két tökéletesen szinkronban mozogjon, „ne lehessen látni, ki vezet, és ki követ”.

A gyakorlatot variálhatjuk úgy, hogy meghatározott ideig vezet az egyik fél, a gyakorlat abbamarad, és a második körben a párja vezet; és úgy, hogy a párok váltakozva adják át egymásnak és veszik át egymástól a vezetést – ez már magas fokú figyelmet és készséget (*readiness*) igényel. Emelhetjük a tétet azzal, hogy párok helyett csoportokra osztjuk a résztvevőket.

A gyakorlat egyik lényeges technikai eleme az ún. laza vagy puha fókusz (*soft focus*).³⁶⁸ Laza fókusznál a tekintet nem irányul egyetlen pontra, ehelyett a tér egészét fogja be. Így elkerülhető, hogy a résztvevő figyelmét elkerülje, miközben egy testrész mozgását másolja, egy másik, szintén mozgó testrész mozgása vagy pontos helyzete. Színpadi értelemben pedig a laza fókusz gyakorlása képessé teszi a színészt arra, hogy a körülötte zajló eseményeket egészként érzékelje, és képes legyen tudatosságát (*awareness*) a színpad egészére kiterjeszteni.

A figyelem osztásának, illetve a szöveg „szavalásmentesítésének” eszközeként úgy végeztetem a tréning megfelelő pontján a gyakorlatot, hogy közben mindkét fél, a motivál mozgás-improvizáció fejezetében leírtaknak megfelelően, folyamatosan mondja a szövegét.

³⁶⁸ Zinder, David: *Test – hang – képzelet*. Kolozsvár, Koinónia, 2009, 97.; Bogart i.m. 23.

4. Lecoq elem- és anyaggyakorlatai

A következő gyakorlatok a test-tudat, a kreativitás, a testközpont-érzet fejlesztésére, a test egészének bekapcsolására alkalmasak, de átvezetést jelenthetnek a karakterformálás is.

Minden esetben a gyakorlat egy relaxációval kezdődik. A hallgatók a földre fekszenek, behunyják a szemüket, és a gyakorlatvezető instrukcióinak megfelelően a négy elem (tűz, víz, föld, levegő) valamelyikét, vagy valamilyen meghatározott anyagot (papírt, textilt, stb.) vizualizálják. Fontos, hogy konkrét képet alkossanak róla, kiválasszák az adott elem egy konkrét megjelenési formáját (mint például a tűz esetében a gyufa gyorsan kialvó, apró lángjától a hatalmas és pusztító erdőtűzig terjedhet a skála). Gondolatban megkeresik az elem ezen formájának összes tipikus jellemzőjét és karakterjegyét: a volumenét, energiaszintjét, az elem mozgásának tempóját és ritmusát.

Testrésztől testrésze haladva, a saját testükben megteremtik az elem képét, stilizálva mindazokat a jellegzetességeket, amelyek meghatározzák és egyedivé teszik – ez természetesen nem az elem mozgásának illusztrálásáról szól, sokkal inkább egy „elem-testérzet” megteremtéséről: az elemek és anyagok fizikai tulajdonságait kell az emberi testre transzponálni. A mozgás a talajról indul, majd a mozgást fokozzák egészen a térben való, szabad haladásig. Egy következő szakaszban kapcsolatot teremhetnek egymás között: megvizsgálják, hogyan módosítja létezésüket a térben, viselkedésüket, mozgásukat, ha az egyéni munkából kilépve konfrontálódnak társaikkal.

Miután ilyen módon megteremtettek egy mozgáskaraktert, megfordul a folyamat, és a mozgásból kiindulva kell, hogy alkossanak egy emberi figurát. Azokat a jegyeket, amelyekkel az elem mozgásformáját építették fel, egy világosan körülhatárolható és felismerhető embertípus ábrázolására kell most használni.

5. Tigrisjárás (Gemza Péter, SZEM, 2013)

A gyakorlatot a koreográfus Gemza Pétertől tanultam, akivel a SZEM (Színházi Egyetemek Miskolcon) fesztiválon workshopján találkoztam, 2013-ban.

A négykézláb történő tigrisjárás a következő követelmények szerinti mozgást jelenti:

- a hát vízszintes, egyenes
- egyszerre (alaphelyzetben) mindig az ellentétes kéz és láb mozdul előre
- a térd nem ér a talajhoz, ezáltal a csípő megemelkedik

- a nyak meghosszabbítása a gerincnek
- a lépések puhák, gördülékenyek, ez a kézre és a lábra egyaránt vonatkozik
- a test kontroll alatt van, ezért nem imbolyog mozgás közben, mintegy „úszik” a levegőben

Amikor a hallgatók már kellőképpen begyakorolták a formát, két hallgatót a terem két sarkába küldünk, és egy kendővel bekötjük a szemüket. A terem középpontja felé fordítjuk őket. Amikor mindketten készen állnak, elindítjuk őket egymás felé. A cél a másik fél megérintése; az győz, aki előbb érinti meg a társát. A gyakorlat teljes csöndben történik (erre figyelmeztetni kell a szemlélődő hallgatókat is!). Amikor egy pár végzett, helyet cserélnek a következővel, amíg minden résztvevő sorra nem kerül.

II. ARCKÉPCSARNOK

Bogart, Anne

Amerikai rendező, színészpedagógus. 1992-ben Szuzuki Tadasi japán rendezővel együtt alapította a SITI-t (*Saratoga International Theatre Institute* – Saratogai Nemzetközi Színházi Intézet). A SITI, amellett, hogy önálló társulatként előadásokat hoz létre, lehetőséget biztosít fiatal művészeknek a szakmai fejlődésre, és támogatja a nemzetközi kulturális cserét.³⁶⁹

Anne Bogart 1991 óta a Columbia Egyetem professzora, de tanított többek között a New York Egyetem Kísérleti színházi Szárnyában, és a San Diego-i California Egyetemen is.³⁷⁰ Pedagógiai tevékenységének legkiemelkedőbb része az ún. Viewpoints-technika színészképzési, illetve színészténing-módszerként való kidolgozása (a Viewpoints eredeti formájában, „Six Viewpoints” elnevezéssel, Mary Overlie koreográfus rendszere, a tánc-improvizáció strukturálását szolgálta³⁷¹). A Viewpoints-technika időbeli (tempó, időtartam, kinesztetikus válasz, ismétlés) és térbeli (forma, gesztus, architektúra-szerkezet, térbeli viszony, topográfia) szempontoknak a különböző komplexitású improvizációkba való emelésével fejleszti a színész alapvető készségeit. A SITI párhuzamosan tréningezik és képzik nyári, illetve egész éves kurzusaik résztvevőit a Szuzuki-módszer és a Viewpoints segítségével, ezért ezt a két technikát világszerte sok helyen együtt tanítják.

³⁶⁹ <https://www.tcg.org/publications/at/2001/bogart.cfm> Utolsó letöltés dátuma: 2016. október 10.

³⁷⁰ <http://www.kennedy-center.org/Artist/A82975> Utolsó letöltés dátuma: 2016. október 10.

³⁷¹ Bogart i.m. 5.

1933-ban született lengyel rendező. Sztanyiszlavszkij szellemisége határozta meg tanulmányait, amelyeket Krakóban, majd Moszkvában végzett. Folytatta Sztanyiszlavszkij kutatását a fizikai cselekvések terén; annak ellenére, hogy munkásságában jelentősen eltért tőle, élete végéig őt tekintette példaképének.³⁷² Az ő nevéhez kötődik a „szegény színház” fogalma: 1959-ben, Ludwik Flaszen színikritikussal együtt, megalapította a Tizenhárom soros Színházat, amely később, annak 1965-ben történt Wrocław-ba költözésekor a Laboratórium Színház nevet kapta. Itt kísérletezett azzal, hogy a konvencionális színházat megszabadítsa minden olyan jeltől, amelyet a színház a társművészetektől „kölcsonzött”, mint amilyen a jelmez, a smink, az elkülönült játék- és nézőtér, és egyedül a színház legősibb, legelemibb forrásához, a színész és a néző között végbemenő folyamatokra helyezte a hangsúlyt.³⁷³ Megkövetelte színészeitől a „teljes lemeztelenedést”, Grotowski szavaival, „a színész [...] saját intimitásának feltárása [...], mintegy az önátadás aktusa által. [kiemelés a szerzőtől].”³⁷⁴

Európában és az Egyesült Államokban turnézott társulatával, amelyet 1976-ban feloszlattott. Kutatásának második, parateatrális szakaszát a „Források színházának” (*Theatre of Sources*) nevezte. 1977-től, rendkívül változatos kulturális háttérű (afrikai, ázsiai, bennszülött amerikai, európai, stb.) munkatársaival a színház rituális gyökereit, a „performatív viselkedés prekulturális forrásait”³⁷⁵ vizsgálta. 1981-ben Lengyelországban bevezették a statáriumot, ekkor hagyta ott véglegesen szülőhazáját, rövid időre az Egyesült Államokba költözött, ahol a Kaliforniai Egyetemen megkezdte ún. Objektív Dráma Projektjét, amely 1983-tól 1992-ben működött, annak ellenére, hogy Grotowski maga 1986 után már nem vett részt személyesen benne.

1986-ban, az olaszországi Pontederában megalapította a Jerzy Grotowski Munkaközpontot (ma: *Jerzy Grotowski and Thomas Richards Workcenter*), amelyben 1999-ben bekövetkezett haláláig élt és kutatott. A Munkaközpont munkamódszere az ún. *Art as a Vehicle* (*vehicle* – „eszköz, jármű, vivőanyag, hordozó közeg”³⁷⁶). Tanítványaival, mindenekelőtt az amerikai Thomas Richards-szal, az olasz Mario Baginivel, és a lengyel-amerikai James Slowiakkal az

³⁷² Grotowski i.m. 33.

³⁷³ Simhandl, Peter: *Színháztörténet*. Budapest, Helikon Kiadó, 1998, 463.

³⁷⁴ Grotowski i.m. 10.

³⁷⁵ Gordon, Robert: *The Purpose of Playing – Modern Acting Theories in Perspective*. Michigan, The University of Michigan Press, 2006, 303.

³⁷⁶ http://szotar.sztaki.hu/search?fromlang=eng&tolang=hun&searchWord=vehicle&langcode=hu&u=0&langprefix=&searchMode=WORD_PREFIX&viewMode=full&ignoreAccents=0 utolsó letöltés: 2016. október 9.

Objektív Dráma Projektben megkezdett úton haladtak tovább a csoportos improvizáció és a mozgás-hang-színész viszonyában; „az énekléssel végzett munka fókuszában olyan, precíz vibrációs minták azonosítása áll, átalakító hatással van az előadó tudatára (*consciousness*).” A Munkaközpont Thomas Richards és Mario Bagini vezetésével napjainkig működik, Grotowski szellemiségét és kutatási módszereit, a Központban végzett kutatói és alkotói munkán túl, rendszeres nyári mesterkurzusokkal és vendégelőadásokkal éltetik tovább.

Grabštaitė, Vesta

Litván színész, koreográfus és rendező, színészpédagógus. 2005-ben szerezte meg színházművészeti mesteri fokozatát rendezőként a Litván Zene- és Színművészeti Akadémián. Oleg Kiselev vezetése alatt a moszkvai Improvizációs Színházban szerzett egyedülálló tapasztalatokat a mozgás-improvizáció terén 1986 és 1990 között.

1990 óta rendszeresen részt vesz Szuzuki Tadasi tréningjein Togában (Japán). Szuzukival való, szoros munkakapcsolatát mi sem bizonyítja jobban, hogy Szuzuki a *Culture is the Body* c. könyve köszönetnyilvánításában őt is megemlíti.³⁷⁷

Ezen felül a hagyományos okinawan (*ryukyu buyo*) táncot Takamine Hiszaétól tanulta a nahai Okinawa Dance Research Institute-ban (1995-1996).

Vesta Grabštaitė színházi alkotásaiért és operához készült koreográfiáiért többször jelölték Litvánia legjelentősebb színházi díjára, az Arany Színpad Keresztje-díjra (*Golden Stage Cross Award*).

1993 óta tagja a Litván Nemzeti Színháznak. Ezen kívül színészként és koreográfusként együttműködik az Oskaras Koršunovas Színházzal (OKT) több, nemzetközi színházi projektben.

2014-ben „Legjobb női mellékszereplő” kategóriában megnyerte az Ezüst Daru díjat (*Lithuania National Cinema Award “Silver crane 2014”*).

1992 óta a Litván Zene- és Színművészeti Akadémia Színház- és Film tanszékének tanára, ahol Oleg Kiselev és Szuzuki Tadasi módszereit oktatja.

Rendszeresen tanít nemzetközi workshopokon és különböző intézményekben, többek között a Finn Színművészeti Akadémián, a budapesti Színház- és Filmművészeti Egyetemen, illetve a Lett Jazeps Vitols Zeneakadémián.³⁷⁸

³⁷⁷ Szuzuki: *Culture is the Body*, xi.

³⁷⁸ forrás: <http://www.ecoledesecoles.eu/website/wp-content/uploads/2014/09/%C3%89cole-des-%C3%89coles-teacher-seminar-Vilnius-23-26-Reconsidering-actors-training.pdf> Utolsó letöltés: 2015.12.06.

Sztanyiszlavszkij, Szergejevics Konsztantyin

Orosz színész, rendező, színészpédagógus (1863-1938). Az ő nevéhez fűződik a realista-pszichológiai színjátszás első rendszerezett leírása és pedagógiai módszere, amely alapvetően meghatározta a huszadik század színházeszményét nyugati kultúrában.

Vlagyimir Nyemirovics-Dancsenko színikritikussal együtt megalapította a Moszkvai Művész Színházat. Sztanyiszlavszkij itt kísérletezett színjátszás-technikájával. Sztanyiszlavszkij elsősorban arra törekedett, hogy felszámolja a 19. század végén még mindig divatos, csak lassan hanyatló színházi stílust, azt deklamáló színjátszást, amelyben a színészi munka elsősorban az orgánum lehetőségeinek kitágítására, az esztétizáló színpadkép-alkotás megteremtésére irányult, és alig, vagy egyáltalán nem tekintette céljának a szerep belső igazságának megteremtését.

Pedagógiai munkásságának első szakaszát a korabeli pszichológia képviselőinek elméletei, legfőképpen Théodule Ribot³⁷⁹ határozta meg: ez volt az ún. „pszichotechnika” szakasza, amely a színész érzelmi emlékezetére helyezte a hangsúlyt. Élete utolsó éveiben elfordult korábbi nézeteitől, és kidolgozta a „fizikai cselekvések módszerét”, amely az érzelmek mesterséges manipulálása helyett a színész mozgását és fizikai cselekvés belső logikáját helyezte előtérbe, mint a színpadi érzelmek megteremtésének kulcsát.³⁸⁰ A „fizikai cselekvések módszere” vált később mind Jerzy Grotowski, mind pedig Mihail Csehov színjátszással kapcsolatos kutatásainak és módszereinek alapjává.

Sztanyiszlavszkij realizmusa természetesen nem előzmény nélkül való: már a 18. század második felében jelent meg az angol színpadokon David Garrick (1717-1779) előadásában.³⁸¹ A 19. században kezdett el igazán teret hódítani, amikor az irodalmi realizmussal egy időben a színházi realizmus igénye is megerősödött. Nem egyedülálló, de alighanem meghatározó élménye volt Sztanyiszlavszkijnak a Sachsen-Meiningen német hercegség udvari színházának (az ún. „Meiningenieknak”) oroszországi látogatása, 1890-ben. A II. György herceg vezette színház a klasszikus darabokat muzeális igénnyel, historizáló modorban mutatta be³⁸² – a történeti hűség azonban egyet jelentett az adott korhoz kötött, hipotetikus valóság vizuális megalkotásával. Ezért a Meiningenieket tekinthetjük az első olyan színházi alkotóműhelynek,

³⁷⁹ Benedetti, Jean: *Stanislawski – An Introduction*. London, Methuen Drama, 2008, 36.

³⁸⁰ Benedetti i.m. 64.

³⁸¹ Simhandl i.m. 135.

³⁸² Simhandl i.m. 221.

amely működését az ábrázolás realista paradigmájára építette. A gondosan megkomponált tablókban nemigen maradt kreatív mozgástér a színészek számára, és ezért a társulat munkája nem is tarthatott számot Sztanyiszlavszkij maradéktalan elismerésére; mégis, alternatívát mutatott a kortárs ízlés uralta, patetikus orosz színházeszménnyel szemben.³⁸³

Sztanyiszlavszkij hosszú évek és folyamatos kísérletezés árán jutott el arra a felismerésre, hogy a színpadi valóság megteremtésének mindenek felett álló eszköze a színész, amely pszichológiailag indokolt és átélt játékaival világossá teszi a néző számára a színpadi történések mozgatórugóit, ok-okozati összefüggéseit, viszonyrendszerét. Az *Életem a művészetben* (1924)³⁸⁴ c. önéletrajzi írásában a Moszkvai Művész Színház működésének első időszakát különböző irányvonalak sorozatára bontja – történelmi-társadalmi irányvonal, fantasztikum irányvonala, szimbolizmus és expresszionizmus irányvonala, stb. – amelyek közül egyetlen lehetséges megoldásként emelkedik ki végül az általa „intuício és érzelem irányvonalának” nevezett irányelv.

A Művész Színház első időszakának legnevesebb rendezései közé a színház „házi szerzőinek”,³⁸⁵ Anton Pavolovics Csehov darabjai, a *Sirály* (1898), a *Cseresznyéskert* (1904), a *Ványa bácsi* (1899), a *Három nővér* (1901) illetve Maxim Gorkij darabjai, a *Kispolgárok* (1902), *Az éjjeli menedékhely* (1902) és *A nap fiai* (1905). A kortárs realista irodalom nagyjai, így Henrik Ibsen *Hedda Gabler* (1899), *Vadkacsa* (1901), *Kispolgárok* (1902)³⁸⁶ c. darabjai és Alekszandr Nyikolajevics Osztorvszkij *Egy hónap falun* (1909)³⁸⁷ c. műve is termékeny talajt jelentettek Sztanyiszlavszkij színpadi realizmusa számára. Esztétikai-színjátszástechnikai elképzeléseit a realista drámai irodalom határain túl is kiterjesztette, Maurice Maeterlinck *Kék madarával* (1908) és William Shakespeare tragédiájával, a *Hamlettel* (1911).

Szuzuki, Tadasi

Japán rendező. Színházi tanulmányait 1958 és 1964 között, a Vasedai Egyetemen végezte.³⁸⁸ 1966-ban megalapította a Wasedai Kis Színházat; a társulat első, párizsi vendégszereplése óta (1972, Théâtre de Nations Festival, Jean-Louis Barrault szervezésében) a világ több, mint harmincegy országában mutatták be előadásait. 1976-ban Szuzuki társulatával együtt a

³⁸³ Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Életem a művészetben*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1967, 485.

³⁸⁴ Gordon i.m. 39.

³⁸⁵ Hont Ferenc-Staud Géza (szerk.): *A színház világtörténete*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1986, II. kötet, 477.

³⁸⁶ Bendetti i.m. 27.

³⁸⁷ Gordon i.m. 45.

³⁸⁸ Allain i.m. 11.

Toyama-prefektúrabeli Togába költözött, ahol megalakult a ma is fennálló Togai Szuzuki Társulat³⁸⁹ (*Suzuki Company of Toga – SCOT*). Itt került sor az ország első nemzetközi színházi fesztiváljára, a Toga Fesztiválra, amelyet számos fesztivál követett. A társulat egész éves munkájának része az előadások és próbák mellett a rendszeres napi tréning; minden nyáron a SCOT otthont nyújt a világ minden tájáról érkező színházi embereknek, akik SCOT nyári kurzusaira és nyári fesztiváljaira érkeznek.

Szuzuki rendezései között klasszikus adaptációkat (Trójai nők, 1974, Hamlet, 1989, Élektra, 2008) és saját előadásokat (Üdvözet a Föld pereméről – *Greetings from the Edge of the World*, 1991) egyaránt találunk; saját társulatán kívül dolgozott többek között a Bolshoi Operával, A Düsseldorf Schauspiel Haus-szal, a melbourne-i Playbox Theatre-rel.

Színészképzési és -tréningmódszerén (*Suzuki Method of Actor Training – SMAT*) 1972-től dolgozik. Az erősen kodifikált, viszonylag kevés improvizatív elemet tartalmazó módszer egyszerre gyökerezik a klasszikus japán színházi formákban, a kabukiban és a nóban, és a háború utáni japán avantgárd (az ún. *angura*) szellemiségében.

Színházi és filozófiai gondolatait két könyvében, a *The Way of Acting*-ben³⁹⁰ és a *Culture is the Body*-ban³⁹¹ foglalta össze.

Wangh, Stephen

Amerikai színész, rendező, színpadi szerző és színészpédagógus. Rendezőként 1968-ban végzett a New York Egyetemen, amelynek 1980-tól oktatója (Tisch School of the Arts; Egyetemi Dráma Tanszék, Kísérleti Színházi Szárny). 2004-től 2012-ig a coloradói Naropa Egyetem Kortárs Előadművészet Színházi Mesterszak professzora. Emellett számos amerikai és nemzetközi kurzust vezetett Béctől Szingapúrig.

Rendezései között Shakespeare darabjai mellett (egyebek között *Troilus és Cressida*, 1997; *Makrancos hölgy*, 2006; *A vihar*, 2011) megtalálhatók a klasszikusok, mint Euripidész *Bakkhánsnők* c. darabja (1991) és modern (*Übü király*, 1987) valamint kollaborációban született darabok is (*The Same River Once*, 1997; *Ad/Diction*, 2000.)

³⁸⁹ Allain i.m. 57.

³⁹⁰ Suzuki, Tadashi: *The Way of Acting*. New York, Theatre Communications Group, 1986.

³⁹¹ Suzuki, Tadashi: *Culture is the Body*. New York, Theatre Communications Group, 2015.

Grotowski-n alapuló színészképzési és –tréning módszerét 2000-ben adta ki *An Acrobat of the Heart – A Physical Approach to Acting Inspired by the Work of Jerzy Grotowski* című könyvében.³⁹²

Ezt a kötetet a 2012-ben kiadott *The Heart of Teaching: Empowering Students in the Performing Arts*³⁹³ egészíti ki, amelyben a színészképzéssel töltött több évtized pedagógiai tapasztalatait foglalja össze.

³⁹² Stephen Wangh: *An Acrobat of the Heart – A Physical Approach to Acting Inspired by the Work of Jerzy Grotowski*. New York, Vintage Books, 2000.

³⁹³ Stephen Wangh: *The Heart of Teaching: Empowering Students in the Performing Arts*. London – New York, Routledge, 2012.

BIBLIOGRÁFIA

Színház- és színjátszáselmélet, gyakorlat

Adorjáni Viktor: *A Laboratórium – Az opolei–wrocławai színházi Laboratórium tevékenysége és utóélete 1959-től napjainkig*. Budapest, Magyar Műhely Kiadó – Ráció Kiadó, 2015

Allain, Paul: *The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*. London, A & C Black Publishers Ltd, 2009

Allain, Paul (szerk.): *Andre Droznin's Physical Actor Training*. London – New York, Routledge, 2012

Angelus, Iván: *Táncoskönyv*. Magánkiadás, Budapest, Új Előadóművészeti Alapítvány, 2012

Artaud, Antonin: *A könyörtelen színház*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1985

Baldwin, Jane: *Michel Saint-Denis and the Shaping of the Modern Actor*. London, Preager Publishers, 2003

Barba, Eugenio: *Hamu és gyémánt országa*. Budapest, Nemzeti Színház Kiskönyvtára, 2017

Barba, Eugenio: *Kísérletek színháza*. Budapest, Színháztudományi Intézet, 1965

Barba, Eugenio: *The Paper Canoe*. New York – London, Routledge, 2005

Benedetti, Jean: *Stanislawski – An Introduction*. London, Methuen / A&C Black Publishers, 2008

Blair, Rhonda: *The Actor, Image, and Action*. London – New York, Routledge, 2008

Bogart, Anne - **Landau**, Tina: *The Viewpoints Book*. New York, Theatre Communications Group, 2005

Bognár Elek: *A szavalás, színjátszás és rendezés művészete* Budapest, Korda R.t. 1947

Boleslavsky, Richard: *Acting – The first six lessons*. New York, Theatre Art Books, 1956

Brook, Peter: *Az üres tér*. Budapest, Európa Könyvkiadó, 1973

- Bryon**, Experience: *Integrative Performance – Parctice and Theory for the Interdisciplinary Performer*. London – New York, Routledge, 2014.
- Chaikin**, Joseph: *The Presence of the Actor*. New York, Theatre Communications Group, 1972
- Cheng**, Stephen Chun-Tao: *The Tao of Voice*. Rocherster, Vermont, Destiny Books, 1991
- Chubbuck**, Ivana: *The Power of the Actor*. New York, Gotham Books, 2004
- Cohen**, Robert: *A színészmesterség alapjai*. Pécs, Jelenkor Kiadó, 1998
- Cole**, Toby – **Chinoy**, Helen Krich (szerk.): *Actors on Acting*. New York, Three Rivers Press, 1970
- Craig**, Gordon: *Új színház felé*. Budapest, Színháztudományi Intézet, 1963
- Császár** Imre: *A színész alkotása*. Budapest, Könyves Kálmán Magyar Irodalmi és Könyvkereskedési Részvénytársaság, 1898
- Csehov**, Mihail: *A színészhez – a színjátszás technikájáról*. Budapest, Polgár Kiadó, 1997
- Chekhov**, Michael: *Lessons for the Professional Actor*. New York, Performing Arts Journal Publications, 1985
- Diderot**, Denis: *Színészparadoxon*. Budapest, Gondolat Könyvkiadó, 1966
- Dömötör** Adrienne: *van egy hely, a színpad*. Budapest, Corvina Kiadó Kft., 2009
- Droznin**, Andrei: *Physical Actor Training*. London – New York, Routledge, 2017
- Fishman**, Morris: *Színészképzés* Budapest, Színház- és Filmművészeti Főiskola, 1965
- Gabnai** Katalin: *Drámajátékok*. Budapest, Helikon kiadó, 1999
- Gabnai** Katalin (szerk.): *A színésznevelés breviáriuma*. Budapest, Múzsák Közművelődési Kiadó, 1983
- Goethe**, Johann Wolfgang von: *Irodalmi és művészeti írások*. Budapest, Európa Könyvkiadó, 1985
- Goodall**, Jane R.: *Stage Presence*. London – New York, Routledge, 2008

- Gordon, Robert:** *The Purpose of Playing: Modern Acting Theories in Perspective*. Michigan, University of Michigan Press, 2006
- Griffero, Ramón:** *La dramaturgia del espacio*. Santiago de Chile, Ediciones Frontera Sur, 2011
- Grotowski, Jerzy:** *Színház és rituálé*. Pozsony – Budapest, Kalligram Kiadó, 1999
- Hevesi Sándor:** *A színjátszás művészete*. Budapest, Stampfel-féle Könyvkiadó Hivatal, 1908
- Hodge, Alison (szerk.):** *Actor Training*. New York – London, Routledge, 2010
- Hont Ferenc – Staud Géza – Székely György (szerk.):** *A színház világtörténete*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1986
- Hull, S. Loraine:** *Színészmesterség mindenkinek*. Budapest, Tetricum Kiadó, 1999
- Jákfalvi Magdolna (szerk.):** *Színházi antológia – XX. század*. Budapest, Balassi Kiadó, Budapest, 2000
- Jákfalvi Magdolna (szerk.):** *Színészképzés / Neoavantgárd hagyomány*. Budapest, Színház- és Filmművészeti Egyetem, Budapest, 2013
- Keith, Johnston:** *Improvisation and the Theatre*. New York, Routledge, 1992
- Kemp, Rick:** *Embodied Acting – What Neuroscience Tells Us About Performance*. New York – London, Routledge, 2012
- Kokubu Tamocu:** *A japán színház*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1984
- Konjin, Elly:** *Acting Emotions*. Amsterdam, University of Amsterdam Press, 2000
- Lecoq, Jacques:** *The Moving Body – Teaching creative theatre*. London – New Delhi – New York – Sydney, Bloomsbury, 2014
- Lugering, Michael:** *The Expressive Actor – Integrated Voice, Movement and Acting Training*. London – New York, Routledge, 2013
- Lutterbie, John:** *Toward a General Theory of Acting*. New York, Palgrave Macmillan, 2014
- Marshall, Lorna:** *The Body Speaks*. New York, Palgrave Macmillan, 2002

Máté Gábor: *Első lépések*. Budapest, Balassi Kiadó – Színház- és Filmművészeti Egyetem, 2014

McEvenue, Kelly: *The Actor and the Alexander Technique*. New York – Houndmills, Basingstoke, Palgrave Macmillan, 2001

McGaw, Charles – **Stilson**, Kenneth L. – **Clark**, Larry D.: *Acting Is Believing*. Boston, Wadsworth, 2012

Mejerhold, Vsevolod: *Színházi forradalom*. Budapest, Színháztudományi Intézet – Népművelési Propaganda Iroda, 1967

Mekler, Eva: *The New Generation of Acting Teachers*. New York, Penguin Books, 1987

Merlin, Bella: *Beyond Stanislavski – The Psycho-Physical Approach to Actor Training*. New York – London, Routledge, 2001

Merlin, Bella: *The Complete Stanislavski Toolkit*. London, Nick Hern Books, 2007

Merő Béla: *színháték – színész – közelítések a színházesztétikához és Sztanyiszlavszkij módszeréhez*. Budapest, Új Mandátum Könyvkiadó, 2002

Mitter, Shomit: *Systems of Rehearsal – Stanislavsky, Brecht, Grotowski and Brook*. London – New York, Routledge, 2001

Mnouchkine, Ariane: *A jelen művészete – Beszélgetések Fabienne Pascaud-val*. Budapest, Krétakör Alapítvány – prae.hu, 2010

Molik, Zygmunt – **Campo**, Giuliano: *Zygmunt Molik's Voice and Body Work – The Legacy of Jerzy Grotowski*. London – New York, Routledge, 2010

Nakamura Matazó: *Kabuki az öltözőben és a színpadon*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1992

Nánay István: *Tanodától – egyetemig*. Budapest, Színház- és Filmművészeti Egyetem, 2005

Nánay István – **Tucsni** András (szerk.): *Ruszt József – Színészdramaturgia / A Színitanoda*. A Zalaegerszeg, Hevesi Sándor Színház kiadása, 2011

Noice, Tony – **Noice**, Helga: *The Nature of Expertise in Professional Acting*. London, L. Erlbaum A. Publishers, 1997

- Oida, Yoshi – Marshall, Lorna:** *The Invisible Actor*. London, Bloomsbury-Methuen, 1997
- Osiński Zbigniew:** *Jerzy Grotowski's Journeys to the East*. London – New York, Routledge, 2014
- Osnes, Beth:** *Acting – An International Encyclopedia*. California, ABC-Clio Inc. Santa Barbara, 2001
- P. Müller Péter:** *Test és teatralitás*. Budapest, Balassi Kiadó, 2009
- Popper Péter:** *Színes pokol*. Budapest, Saxum Kft., 2000
- Potter, Nicole:** *Movement for Actors*. New York, Allworth Press, 2002
- Ramacharaka Yogi:** *Hatha Yoga*. Chicago, L.N. Fowler & Co. LTD. Yogi Publication Society, 1904
- Richards, Thomas:** *At Work with Jerzy Grotowski on Physical Actions*. London – New York, Routledge, 1995
- Rojo, Jerry:** *An Acting Method Using the Psychophysical Experience of Workshop Games-Exercises*. New York, Edwin Mellen Press, 2000
- Rosner Krisztina:** *A színészi jelenlét és a csend dramatikusan-teátrális játéka*. Budapest, L'Harmattan, 2012
- Schechner, Richard – Wolford, Lisa:** *The Grotowski Sourcebook*. London – New York, Routledge, 1997
- Shaughnessy, Nicola (szerk.):** *Body, Brain and Being – Affective Performance and Cognitive Science*. London – New Delhi – New York – Sydney, Bloomsbury, 2013
- Simhandl, Peter:** *Színháztörténet*. Budapest, Helikon Kiadó, 1998
- Sirató Ildikó:** *A magyar színháztörténet rövid története*. Budapest, Holnap Kiadó, 2017
- Spatz, Ben:** *What a Body Can Do*. London – New York, Routledge, 2015
- Spolin, Viola:** *Improvisation for the Theater*. Chicago, Northwestern University Press, 1999
- Suzuki, Tadashi:** *The Way of Acting*. New York, Theatre Communications Group, 1987
- Suzuki, Tadashi** *Culture is the Body*. New York, Theatre Communications Group, 2015

- Suzuki, Tadashi – Saiko, Ikuko** (szerk.): *The International Symposium on the SMAT*. Toyama, Toga Art Center, The Japan Performing Arts Foundation, 2012
- Székely György** (szerk.): *Edward Gordon Craig és Hevesi Sándor Levelezése (1908-1933)*. Budapest, Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet, 1991
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz.:** *A színész munkája*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1988
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz.:** *Cselekvő elemzés*. Budapest, Színháztudományi Intézet, 1960
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz.:** *Életem a művészetben*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1967
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz.:** *Színészetika*. Budapest, Színháztudományi Intézet, 1964
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz.:** *Új ösvényeken*. Budapest, Színháztudományi Intézet, 1962
- Stanislawski, Constantin:** *An Actor Prepares*. London – Oxford – New York – New Delhi – Sydney, Bloomsbury, 2013
- Stanislawski, Constantin:** *Building a Character*. New York – London, Routledge, 2003
- Stanislawski, Constantin:** *Creating a Role*. New York – London, Routledge, 2003
- Toporkov, Vaszilij:** *Sztanyiszlavszkij a próbákon*. Budapest, Művelt Nép Könyvkiadó, 1952
- Vekerdy Tamás:** *A színészi hatás eszközei Zeami mester művei szerint*. Budapest, Ursa Minor Könyvek, 1999
- Wangh, Stephen:** *An Acrobat of the Heart*. New York, Vintage Books, 2000
- Wangh, Stephen:** *The Heart of Teaching – Empowering Students in the Performing Arts*. London – New York, Routledge, 2013.
- Worsley, Victoria:** *Feldenkrais for Actors – How to Do Less and Discover More*. London, Nick Hern Books, 2016
- Zarrilli, Philip B. (szerk.):** *Acting (Re)considered*. Taylor & Francis e-Library / London – New York, Routledge, 2005
- Zarrilli, Philip B.:** *Psychophysical Acting – An Intercultural Approach After Stanislavski*. London – New York, Routledge, 2009

Zarrilli, Philip B.: *Acting: Psychophysical phenomenon and process* London, Palgrave Macmillan 2013

Zinder, David: *Test-hang-képzelet*. Kolozsvár, Koinónia, 2009

Zinder, David: *Body Voice Imagination: ImageWork Training and the Chekhov Technique*. London – New York, Routledge, 2009

Zucker, Carole: *In the Company of Actors: Reflections on the Craft of Acting*. London – New York, Routledge, 2001

Cikkek, tanulmányok, dolgozatok

Brandon, James: *Training at the Waseda Little Theatre: The Suzuki Method*. The Drama Review 22, no. 4. (T80) 1978

Carnicke, Sharon M.: *An Actor Prepares / Rabota aktera nad soboi, Chast'I: A Comparison of the English with the Russian Stanislavski Theatre Journal*, 1994, 36, 4: 481-494.

Carnicke, Sharon M.: *Stanislavsky Uncensored and Unabridged* The Drama Review 37, no. 1, 1993

Cserkasszkij, Szergej: *Sztanyiszlavszkij és a jóga* (ford. Koltai M. Gábor) Színház, 2012. november

Freyd, Jennifer J. – **Shiffrar**, Maggie: *Apparent Motion of the Human Body*. Psychological Science, vol. 1. Nr. 4., 1990

Gibbons, Ann: *Human Evolution: Gain Came With Pain*. Science, 2013. február. 16.

Hatházi András-Attila: *Improvizáció és személyiségfejlesztés*. Doktori Disszertáció, Budapest, Színház- és Filmművészeti Egyetem, Doktori Iskola, 2003

Kozma Gábor Viktor: *A rendszeres tréningben hiszek*. Színház, L. évfolyam, 7. szám, 75-80.

Kozma Gábor Viktor: „Az előadás akkor veszi kezdetét”. Játéktér, 2016/3, V./3, 25-31.

Kozma Gábor Viktor: *Színházi alkotás rendszeres tréninggel*. Mesterszakos Szakdolgozat, Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem, Magyar Művészeti Kar, 2017

Nijhawan, Romi: *Neural delays, visual motion and the flash-lag effect*. Trends in Cognitive Sciences, 6 (9). 2002, 387-393.

Simon Balázs: *Energia és információ áramlata a színházban – a drámai művészetek pszichofiziológiai és viselkedéstudományi háttere*. Doktori disszertáció, Budapest, Színház- és Filmművészeti Egyetem, Doktori Iskola, 2016

Suzuki, Tadashi: *A kultúra a testben lakik*. Összeállította és angolra fordította: Kazuko Matsuoka. Magyarra fordította: Szántó Judit; Színház 2, 2006, 56-59.

Wegner, William H.: *The Creative Circle: Stanislavski and Yoga*. Educational Theatre Journal, 1976, 28, 85-89.

While, R. Andrew: *Stanislavski and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the-Century Occultism on the System*. Theatre Survey, 2006, 47, 73-92.

Lecoq, Jacques: *A képzés útja*. Színház 2, 2006, 59-61.

Rosner Krisztina: *Hogyan tanítható a színészi jelenlét?* Színház 2, 2006, 52-56.

Filmográfia

Andre Droznin's Physical Actor Training Routledge, London – New York, 2012

A workshop in Biomechanics. (Physical Theatre 2) Contemporary Arts Media, Ausztrália, 2003

Born in a Taxi and the Art of Movement Improvisation – Part Two: The Workshop. Contemporary Arts Media, Ausztrália, 2004

New York City Ballet Workout, DVD, Palm Pictures, 2007

Physical Training at Odin Teatret. Contemporary Arts Media, Ausztrália, 1972 (archív felvétel)

Psychophysical Acting – DVD-ROM to the book by Phillip Zarrilli New York – London, Routledge, 2009

The Suzuki Method – A demonstration. London, A & C Black Publishers Ltd, 2009

Yoga and Actor Training. Dorinda Hulton and Maria Kapsali, Arts Archives – London – New York, Routledge, 2012

Egyéb felhasznált irodalom

Atkinson & Hilgard – **Smith**, Edward E. – **Nolen-Hoeksema**, Susan – **Fredrickson**, Barbara L. – **Loftus**, Geoffrex R.: *Pszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó, 2005

- Bakos** Ferenc: *Idegen szavak és kifejezések szótára*. Budapest, Akadémiai kiadó – Kossuth Könyvkiadó, 1974
- Béjart**, Maurice: *Életem a tánc*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1985
- Bretus** Mária – **Zórándi** Mária: *A balett-technika alapjai*. Budapest, Planétás Kiadó, 1998
- Calais-Germain**, Blandine: *Anatomy of movement*. Seattle, Eastland Press, Inc. 1993
- Csányi** Vilmos: *Az emberi természet*. Budapest, Vince Kiadó, 1999
- Csehov**, Anton Pavlovics: *Sirály – Színművek 1887-1904*. Budapest, Magyar Helikon, 1973
- Damasio**, Antonio R.: *Descartes tévedése – Érzelem, értelem és az emberi agy*. Budapest, Aduprint, 1996
- Erbszt** András, Dr.: *Gerinc fájdalom nélkül*. Pécs, Alexandra Könyvesház Kft. Alexandra Kiadója, 2011
- Fox**, Chris - **Manning**, Elizabeth - **Murphy**, Michael - **Urbom**, Ruth - **Marwick**, Karen Cleveland (szerk.): *Longman Dictionary of Contemporary English*. Essex, Pearson Education Ltd, 2003
- Gál** M. Zsuzsa (szerk.): *A pantomim*. Budapest, Magyar Színházi Intézet – Népművelési Propaganda Iroda, 1964
- Gladwell**, Malcolm: *Blink – The Power of Thinking Without Thinking*. New York, Back Bay Books, 2007
- Juhász** József - **Szöke** István - **O. Nagy** Gábor - **Kovalovszky** Miklós (szerk.): *Magyar értelmező kéziszótár*. Budapest, Akadémiai kiadó, 1975
- Kaminoff**, Leslie: *Anatomy Of Yoga*, Champaign, Human Kinetics, 2007
- Kant**, Immanuel: *Az ítélőerő kritikája*. Budapest, Osiris kiadó, 2003
- Koegler**, Horst: *Balett-lexikon*. Budapest, Zeneműkiadó, 1977
- Körtvélyes** Géza: *Művészet, tánc, táncművészet*. Budapest, Planétás Kiadó, 1999

Lakatos János: *Lábjegyzet*. Szerzői kiadás

Lewis, Daniel: *José Limón tánctechnikája*. Budapest, Planétás Kiadó, 2000

Mády Ferenc: *Egészségről táncosoknak*. Budapest, Planétás Kiadó, 1998

Maehle, Gregor: *Ashtanga Yoga*. Australia, Kaivalya Publications, 2006

Miltényi Márta, dr.: *A sportmozgások anatómiai alapjai I*. Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt. 1993

Moore, Alex: *Társastánc*. Budapest, Zeneműkiadó, 1984

Nelson, Arnold G. – **Kokkonen**, Jouko: *Stretching Anatomy*. Champaign, Human Kinetics, 2007

Putz, R. – **Pabst**, R. (szerk.): *Sobotta, Az ember anatómiájának atlasza*. Budapest, Medicina Könyvkiadó, 2007

Szentágothai János, dr. – **Kiss** Ferenc, dr.: *Az ember anatómiájának atlasza*. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1971

Szlávik Tamás (főszerk.): *Mindenki Lexikona*. Budapest, Magyar Nagylexikon Kiadó, 2007

SZAKMAI ÉLETRAJZ

CORTÉS SEBASTIÁN

KOREOGRÁFUS, RENDEZŐ

Szül. 1980. május 3. Caracas, Venezuela

Elérhetőségek:

+36304630725

cortessebastian@hotmail.com

www.cortessebastian.hu



TANULMÁNYOK

2013-2018 Színház és Filmművészeti Egyetem, Doktori Iskola

2008-2009 Kodolányi János Főiskola, Székesfehérvári Regionális Képző Központ, idegenvezető

2003- 2007 Színház- és Filmművészeti Egyetem, Színházi Főtanszak, koreográfus

2000 – 2003 Goór Nagy Mária Színitanoda, színész

NYELVTUDÁS

Spanyol, felsőfok

Angol, felsőfok

Francia, középfok

MUNKAHELYEK

Színház- és Filmművészeti Egyetem, Budapest 2011-2012; 2014-2015

Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakgimnázium 2016 –

Pesti Magyar Színiakadémia, Budapest 2009-2017

Keleti István Művészeti Szakgimnázium 2016-2017

Goór Nagy Mária Színitanoda, Budapest 2012-2014

Oktagon Táncklub, Budapest 2009-2016

Goldance Táncklub, Budapest 2012-2013

KURZUSOK, WORKSHOPOK

Birmingham City Egyetem, Egyesült Királyság, 2017. február

Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem, Románia, 2015. április

Litván Zene- és Színművészeti Akadémia (LMTA), Litvánia, 2014. október

KONFERENCIA-ELŐADÁSOK

Choreography as a Pedagogical Strategy: Embodied Approach in Actor Training.
Choreographic Strategies – New Perspectives International Conference, Łódźi Egyetem,
Dráma- és Színházi Tanszék, Łódź, 2016. november 19-20.

Body and Movement as a Pedagogical Tool for Actor Training. Current Challenges in
Doctoral Theatre Research, Janáček Zene- és Előadóművészeti Akadémia (JAMU), Színházi
Kar, Brno, 2015. november 20-21.

*Hevesi és Sztanyiszlavszkij: két színházi alkotó és pedagógus a régi és a modern színjátszás
határán.* Hevesi 75 Konferencia, Színház- és Filmművészeti Egyetem, Budapest, 2014.
november 7.

PUBLIKÁCIÓK

*Hevesi és Sztanyiszlavszkij: két színházi alkotó és pedagógus a régi és a modern színjátszás
határán.* In: Schuller Gabriella – Győrei Zsolt (szerk.): *Theatron – Színházstudományi
periodika*, 13. évfolyam 3. szám 2014/3.

*Kelet és nyugat, középkori és modern színház metszéspontján: a színészképzés szuzuki
módszere.* In: Farkas György (szerk.): *kelet/nyugat*. Budapest, Doktoranduszok Országos
Szövetsége Művészeti, Színház- és Filmtudományi Osztálya, 2015.

Body and Movement as a Pedagogical Tool for Actor Training. In: Radka Kunderová (szerk.):
Current Challenges in Doctoral Theatre Research: Proceedings of the Conference Held at the
Theatre Faculty of Janáček Academy of Music and Performing Arts in Brno, Czech Republic.
Brno, Janáček Academy of Music and Performing Arts, 2017. 102-107. o.

Choreografia jako strategia pedagogiczna: ucieleśnione podejście do szkolenia aktorskiego.
In: Tomasz Ciesielski – Mariusz Bartosia (szerk.) *Strategie choreograficzne – Nowe
perspektywy*, Łódź-Warszawa, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2017. 147-153.

NEMZETKÖZI SZÍNHÁZI FESZTIVÁL AZ ÓCEÁN TÚLOLDALÁN. A Santiago a Mil Nemzetközi Színházi Fesztiválról, *prae.hu művészeti portál*, 2015. 02. 05.

SZÍNHÁZI FESZTIVÁL A KÖVETKEZŐ GENERÁCIÓNAK. A Miskolci SZEM-ről, *prae.hu művészeti portál*, 2014. 02. 18.

ELŐADÁSKRITIKÁK

Balogh Endre (főszerk.): *prae.hu művészeti portál*. Palimpszeszt Kulturális Alapítvány

CSODA A KONYHÁBAN. Les 7 doigts de la main: *Cuisine & Confessions*. 2016. 04. 20.

LEAR HÁROMSZOR. Duda Éva Társulat: *Lear*. 2015. 05. 04.

SZÉP, MINT TÁNC ÉS BÁBOK VÉLETLEN TALÁLKOZÁSA SHAKESPEARE BONCASZTALÁN. Kulcsár Noémi Tellabor: *Macbeth*. 2015. 03. 13.

TESTTŐL TESTIG. Groundfloor Group: *Parallel*. 2014. 12. 15

VILÁGÉGÉS TÁNCLÉPÉSEKBEN. Robert Wilson: *1914*. 2014. 10. 24

STAND-UP COMEDY, FILOZÓFIA ÉS BÁBMŰVÉSZEK. Blind Summit Theatre: *The Table*. 2014. 04. 30.

MITŐL ÚJ EZ A CIRKUSZ? Recirquel: *A Meztelen Bohóc*. 2014. 04. 07.

JÁTÉK A TESTEKKEL, KÉTFÉLEKÉPPEN. Henri Michaux: *Mouvements/Mozgások – Gymnopédies*. 2013. 12. 17.

Dr. Főpál József (főszerk.): *Zene – zene – tánc művészeti folyóirat*. Budapest, Magyar Muzsikus Fórum – Noverre Alapítvány

IZMOK JÁTÉKA. Krausz Alíz: *Mélyvíz*. 2003/4 (10. évfolyam), 9.

RENDEZÉSEK

2017 JEAN-MICHEL RIBES: MONOLÓGOK, BILÓGOK, TRILÓGOK – **RS9 Színház, Budapest**

2017 LEÉ JÓZSEF-BALÁZS JÚLIA: RENDBEN ÉLNI – **Átrium Film-Színház, Budapest**

2016 NIKLAS RÅDSTRÖM: SZÖRNYEK – **Litván Zene- és Színművészeti Akadémia, Vilnius**

2012 REZONANCIA – **Színház- és Filmművészeti Egyetem, Budapest**

2010 MESÉK A BESTIÁRIUMBÓL – **Pécsi Országos Színházi Találkozó (POSzT - OFF), Pécs**

KOREOGRÁFIÁK

2018 BÁNK BÁN – Jókai Színház, Komárom (Komarno)
Rendező: Hargitai Iván

2017 NAFTALIN – Jókai Színház, Komárom (Komarno)
Rendező: Hargitai Iván

2016 TÜNDÉR MÍRA – Pesti Magyar Színház, Budapest
Társkoreográfus: Gyulai Júlia
Rendező: Juhász Róza

2015 CSÓKOS ASSZONY – Vörösmarty Színház, Székesfehérvár
Társkoreográfus: Bóbis László
Rendező: Hargitai Iván

2013 MÜLLER TÁNCOSAI – Pesti Magyar Színház.
Rendező: Ruttkay Laura

A Pesti Magyar Színház végzős akadémistáinak vizsgaelőadása

2011 JÓ ESTÉT NYÁR, JÓ ESTÉT SZERELEM – Shakespeare Színművészeti Akadémia,
Budapest.
Rendező-tanár: Kovács Gábor Dénes

2010 MOZGÁSTANULMÁNYOK – Pécsi Országos Színházi Találkozó (POSzT - OFF)
Társkoreográfus: Gyöngyösi Tamás, Karsai János
A Pesti Magyar Színház végzős akadémistáinak vizsgaelőadása

2010 SZÍNHÁZ (CSÓKOS ASSZONY) –Shakespeare Színművészeti Akadémia,
Budapest.
Rendező-tanár: Kovács Gábor Dénes

2009 A MI UTCÁNK - AVENUE Q – Centrál Színház, Budapest
Rendező: Harangi Mária

2009 TALÁLKOZÁS – Budapesti Kamaraszínház – Tivoli, Budapest
Rendező: Ilan Eldad

2009 ANCONAI SZERELMESEK – Budaörsi Játékszín, Budaörs
Rendező: Harangi Mária

2008 ÁJLÁVJÚ... DE JÓ VAGY, LÉGY MÁS! – Vidám Színpad, Budapest
Rendező: Harangi Mária

2008 UTAZÁS EGY SIKER KÖRÜL – Múzsák Társulat, Budapest
Rendező: Őze Áron

2008 DON QUIJOTE – Középkori Piactér, Eger

Rendező: Harangi Mária

2008 A MUZSIKA HANGJA – ELTE TÓFK Zenés Színpad, Budapest

Rendező: Frigyesi Tibor

2008 MECCS – Centrál Színház, Budapest

Rendező: Harangi Mária

2008 SÜSÜ, A SÁRKÁNY – József Attila Színház, Budapest

Rendező: Harangi Mária

2007 WEST SIDE STORY – Gárdonyi Géza Színház, Eger

Társkoreográfus: Barta Dóra

Rendező: Harangi Mária

2007 KÉPZELT RIPORT EGY AMERIKAI POPFESZTIVÁLÉRŐL – Ascher Oszkár
Színpad, Budapest

Rendező: Lukács Klára

2006 HAT HÉT HAT TÁNC – Thália Színház, Budapest

Társkoreográfus: Király Attila

Rendező: Ilan Eldad

KRITIKUSOK DÍJA 2006/07: LEGJOBB SZÓRAKOZTATÓ / ZENÉS ELŐADÁS

2006 FAUST – Gárdonyi Géza Színház, Eger

Rendező: Csizmadia Tibor

2006 AZ ÉLET MINT OLYAN – Víg Színház, Budapest

Rendező: Ilan Eldad

2006 RÉGIMÓDI TÖRTÉNET – (keringő-koreográfus, táncos, Sámy úr) TV-film,

Rendező: Bereményi Géza

2006 APÁCÁK – Pesti Magyar Színház, Budapest

Rendező: Őze Áron

A Pesti Magyar Színház végzős akadémistáinak vizsgaelőadása

2005 BOLHA A FÜLBEN – Milwaukee Repertory Theater, USA

Rendező: Marton László

2005 DEZSAVŰ – Gárdonyi Géza Színház, Eger

Társkoreográfus: Gyöngyösi Tamás

Rendező: Szabó Máté

2004 BÁL, AVAGY A TÁNCMULATSÁG – (koreográfus asszisztens, társastánc-
konzultáns, táncos) Bozsik Yvette Társulat (Nemzeti Táncszínház)

Koreográfus: Bozsik Yvett

Jean Claude Penchenat Le Bal c. műve nyomán